विरेचन सिद्धान्त के परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थियों के अचेतन मन की दमित भावनाओं,मानसिक कुंठाओं व मनोविकारों पर कला समेकित शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन

पीएच.डी.(शिक्षा शास्त्र)

उपाधि की आंशिक पूर्ति हेतु

दयालबाग एजूकेशनल इन्स्टीट्यूट

(डीम्ड विश्वविद्यालय) दयालबाग, आगरा

को प्रस्तुत शोध प्रबंध की रूपरेखा

2020

शोध निर्देशिका **शोधार्थिनी**

डॉ. आरती सिंह **अंजली गुप्ता**

विभागाध्यक्ष **संकाय प्रमुख**

एम०ए०/एम०फिल्/पी०–एच०डी० शिक्षा विभाग

शिक्षा विभाग

डिपार्टमेंट ऑफ पेडागोजिकल साइंस, शिक्षा संकाय

दयालबाग एजूकेशनल इन्स्टीट्यूट (डीम्ड यूनिवर्सिटी)

दयालबाग, आगरा–282005

2020

प्रस्तावना

किसी भी राष्ट्र की प्रगति क्षमता उसकी प्रबुद्ध जन शक्ति में समाहित है। अपार जन शक्ति राष्ट्र के विकास में तभी योगदान दे पाती है, जब वह शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ हो। सामान्यतः उन व्यक्तियों को स्वस्थ माना जाता है जो समाज के अन्य व्यक्तियों के साथ सफल अन्तर्किया करते हों तथा पूर्ण समायोजित जीवन जीते हैं। जिनके व्यक्तित्व में चिन्ता, विद्वेष, आक्रामकता, अवसाद आदि का अभाव पाया जाता है।

वास्तव में व्यक्तित्व विकास की दिशा आनुवांशिकी व वातावरण के मध्य पारस्परिक क्रिया–प्रतिक्रिया पर निर्भर करती है। मनुष्य पहले स्वयं को वातावरण के साथ समायोजित करना सीखता है तभी अपनी श्रेष्ठता स्थापित करने का प्रयास करता है। जब अपनी भूमिका के प्रति व्यक्ति में असंतोष पाया जाता है तब उसमें अस्वस्थ व्यक्तित्व का विकास होने लगता है। उसका व्यवहार समाज की परम्पराओं, नियमों व निर्देशों के प्रतिकूल होने लगता है। फलस्वरूप उसका व्यवहार असामान्य होकर विचलित व्यवहार की श्रेणी में आने लगता है।

अस्वस्थ व्यक्तियों की संख्या में निरन्तर वृद्धि दृष्टिगोचर हो रही है। जिसके कारणों में आधुनिक जीवन के तनावों एवं प्रतिबलों में वृद्धि, वैयक्तिकता की भावना में कमी, अनुशासनहीनता, उच्च आकांक्षाएं, तीव्र सामाजिक परिवर्तन व पारिवारिक जीवन में विघ्न आदि को लिया जा सकता है।

अत्यधिक शहरीकरण और उपभोक्तवादी संस्कृति से पूर्णतः भरे वर्तमान परिदृश्य में बुनियादी जीवन मूल्यों में ह्रास सर्वविदित है। विशाल जनसंख्या वाले भारत देश में मध्यमवर्गीय समाज का दायरा बढ़ रहा है, रहन–सहन के ढंग और आवश्यकताओं में बहुत बदलाव दिखायी दे रहा है। दमित इच्छाओं ने सुविधा परस्त जनसंख्या की भूख बढ़ा दी है। सांस्कृतिक विचलनों और दुर्दशाओं ने व शहरी जीवन की आपाधापियों ने भी सुविधा सम्पन्न समाज को रोग ग्रस्त किया है। आज संसार में 300 मिलियन लोग अवसाद के शिकार है और इनमें भारत अव्वल है।

मानसिक स्वास्थ्य पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट के अनुसार 30 करोड़ व्यक्ति विश्व भर में अवसाद की समस्या से जूझ रहे हैं। 800,000 व्यक्ति प्रतिवर्ष आत्महत्या कर लेते हैं जबकि 15 से 29 की आयु वर्ष के बीच मृत्यु का दूसरा बड़ा कारण आत्महत्या बन चुका है। 6.5 प्रतिशत

के करीब भारतीय जनसंख्या गंभीर मानसिक विकार से जूझ रही है। 100,000 व्यक्तियों पर महज एक मनोवैज्ञानिक, मनोविश्लेषक उपलब्ध है। (प्रभात खबर, 2018, WHO व लेसेंट रिपोर्ट पर आधारित) सामाजिक बनावट में परिवर्तन, जागरूकता का अभाव और सही समय पर सही उपचार व चिकित्सा का अभाव होने से भारत में मनोरोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है।

जहाँ व्यक्तिगत व सामाजिक जीवन में अद्भुत तरीके से प्रगति हुई है वही भौतिक चकाचौंध के साथ मनुष्य जाति को अनेक दमित भावनाओं, कुंठाओं, अर्न्तद्वन्द्वों व तनावपूर्ण जीवन का भी अभिशाप प्राप्त हुआ है। नयी क्षणिक इच्छाओं व भावनाओं ने जीवन को अवसादपूर्ण, हताशाओं से भरा हुआ व अभावों से परिपूरित किया है इसका अधिक प्रभाव किशोर जीवन पर पड़ा है, जिसके दुष्परिणामों के रूप में अनैतिकता, बाल अपराध, कलुषित मानसिकता, आत्महत्या की बढ़ती प्रवृत्ति सामने आ रही है। भारत में हर चार मिनट पर एक व्यक्ति किसी न किसी कारण से आत्महत्या कर लेता है, यानी हर घंटे 15 व्यक्ति अपने जीवन का अंत कर रहे हैं। (नेशनल क्राइम रिकार्ड्स के हवाले से, रिपोर्टः प्रभाकर, 2019) नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड साइंसेस (N.H.M.S.)(2015–16) की रिपोर्ट के अनुसार 13 से 17 साल के 7.3 प्रतिशत भारतीय किशोर मानसिक विकार से ग्रस्त हैं। (प्रभात खबर, 2019)

इस बात के अत्यधिक प्रमाण हैं कि किशोरों को मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक स्वास्थ्य से संबंधित बड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कई तथ्य यह बताते हैं कि 20 प्रतिशत विद्यार्थियों में दर्दनाक हमले, घबराहट, नींद लेने में कठिनाई, अति विकार, अकादमिक मुद्दे, पारिवारिक समस्याएँ व प्रेम संबंधों से जुड़ी हुई समस्याएँ पायी गयी हैं ये आँकड़े चिंताजनक हैं, जिन पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

भारत एक युवा देश है और किशोरों की अधिक जनसंख्या द्वारा यह जनसांख्यिकीय लाभ उठा सकता है। यदि युवा वर्ग के अधिकार सुरक्षित हों और उनके स्वास्थ्य व शिक्षा में निवेश किया जाए तो वह सामाजिक व आर्थिक लाभों को भुना सकता है। (इकोनामिक टाइम्स, 2014) राईस और डालगिन (2002), रोसारिन और अन्य, (2013) द्वारा प्रारम्भिक किशोरावस्था पर किए गए सर्वेक्षण अध्ययन यह बताते हैं कि वर्तमान में भावनात्मक स्वास्थ्य के बिगड़ने से किशोरावस्था के संबंध में खतरनाक परिणाम प्राप्त होते हैं।

भावनात्मक समस्याएँ केवल भारत तक ही सीमित नहीं हैं। विश्व स्तर पर 41.6 प्रतिशत विद्यार्थियों को चिंता का, 35.8 प्रतिशत प्रत्यक्ष संबंधों की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी बीमारी के 75 प्रतिशत केस 14 साल की उम्र से शुरू होते हैं, 12 से 25 वर्ष की उम्र के 77 प्रतिशत बच्चे भोजन संबंधी छवि के मुद्दों से पीड़ित हैं। (अमेरिकन चाइल्ड हेल्थ एसोसिएशन, 2011)

कई मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि भावनात्मक क्षमता में कमी कई भावनात्मक मुद्दों, जैसे– आत्म नियंत्रण में कमी, दबा हुआ क्रोध, तेजी से भावनात्मक उतार–चढ़ाव, भावनात्मक दमन, निराशा, चिंता, मनोदशा में परिवर्तन, थकान, जलन, संकट, भय, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में गिरावट, आत्महत्या की प्रवृत्ति, वजन का तेजी से घटना व बढ़ना आदि का कारण बनती है। (मिटास, 1997 गॉटफ्रेडसन और हिर्शी, 2010, खण्डेलवाल, 2017 द्वारा उद्धृत)

आज के विद्यार्थियों को सही मार्गदर्शन की आवश्यकता है। उनके क्रोध, जोश, उन्माद जैसे तत्वों का उन्मुखीकरण होना आवश्यक है। मन–मस्तिष्क व आत्म को शांत, संतुष्ट करे बिना उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाया नहीं जा सकता। विद्यार्थियों की रचनात्मक व सृजनात्मक प्रवृत्तियों को जाग्रत करना शिक्षा का अहम् उद्देश्य होना चाहिए। शिक्षा का कार्य मानव की आत्मा को प्रज्ज्वलित कर परम क्षमताओं तक पहुँचाना है। आत्मा को सुनना और हृदय में एक नींव का निर्माण शांति सुनिश्चित करता है। मूल्य आधारित शिक्षा भारतीय शिक्षा व्यवस्था का आधार है, किन्तु विद्यार्थियों को ऐसे अनुभव प्रदान करने की आवश्यकता है जो उनके आत्म सम्प्रत्यय को विकसित करें, उन्हें भावनात्मक अभिव्यक्ति के नवीन व रचनात्मक अवसर प्रदान करें। जिसके द्वारा विद्यार्थी आत्म संतुष्ट होकर व मानसिक रूप से स्वस्थ होकर राष्ट्रीय जन शक्ति में अहम् योगदान कर सके।

मस्तिष्क पूरे शरीर पर अपना नियंत्रण रखता है, उसकी इच्छा से नाड़ी संस्थान काम करती है, ज्ञान तंतुओं के माध्यम से भी इसका वर्चस्व रहता है। मस्तिष्क से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य जुड़ा है। व्यवहार मनो–वैज्ञानिकों के अनुसार मस्तिष्क के भार को हल्का करने के दो ही उपाय हैं– मानसिक दबाब को वाणी द्वारा सम्प्रेषित कर दिया जाए या किसी क्रिया द्वारा निरस्त करते रहा जाय। यदि मस्तिष्क के दबाव को किसी भी शारीरिक या मानसिक क्रिया द्वारा न निकाला जाये तो यह

दबावअनैच्छिक संस्थान की ओर मुड़कर शरीर में विष पैदा करता है और शारीरिक क्रियाओं को प्रभावित करता है। बर्लिन विश्वविद्यालय के मूर्धन्य मनःशास्त्री एच. आइसैंक के वर्षों के अनुसंधान के उपरांत यह निष्कर्ष निकाला है कि व्यक्ति यदि मानसिक संताप की स्थिति से गुजर रहा हो तो उसे ज़ोर से रो पड़ने या कुछ लिखने की इच्छा पूरी कर लेनी चाहिए। इस अभिव्यक्ति से मनोव्यथा का वह हिस्सा बाहर निकल आता है, जो नहीं निकलने पर विभिन्न रोगों का कारण बनता है। (अखण्ड ज्योति, 1994 में उद्धृत)

मानसिक रोगों को बढ़ावा देने में वंशानुक्रम व वातावरण दोनों का अहम् योगदान रहता है। यह कुछ संस्कार से और कुछ वातावरण के प्रभाव से ग्रहण किए जाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य में भावों व संवेगों का महत्वपूर्ण स्थान है। इन्हीं संवेगों को बढ़ावा देने या न देने से क्रमशः मानव की उन्नति या अवनति होती है। भावों के दमन, अव्यक्त क्रोध व अत्यधिक निराशापूर्ण मनोदशा से मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। (जैन, वीणा, पृष्ठ 158–160)

मानव की प्रत्येक क्रिया–प्रतिक्रिया का संबंध उसके मस्तिष्क से होता है, वह उसकी आत्माभिव्यक्ति का भाग है। अगर मानव मन का अध्ययन करना हो तो उसके अचेतन पक्ष का विश्लेषण आवश्यक है। फ्रायड जो एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक व मनोविश्लेषक थे, उन्होंने अचेतन मन व काम भावना को मानव मन की मूल संचालिका शक्ति मानाथा। उनके अनुसार धर्म, अर्थ, साहित्य और संस्कृति की मूल प्रेरणा यही काम प्रवृत्ति है। अचेतन मन दमित इच्छाओं, काम वासनाओं व आकांक्षाओं का आश्रय स्थल है, जो अवसर मिलते ही कला द्वारा अभिव्यक्ति पा जाता है। फ्रायड के अनुसार मनोवैज्ञानिक रूप से एक कविता अचेतन मन से जन्म लेती है, जो एक कवि के द्वारा खोजी जाती है। (लोंगो, 2002)

व्यक्ति जो कहता और करता है उसकी जड़ें अचेतन व प्रतीकवाद से जुड़ी होती हैं। फ्रायड मानते थे कि कला के द्वारा अपने भावों की अभिव्यक्ति करने वाला व्यक्ति अपनी दमित भावनाओं का उदात्तीकरण करता है।

अचेतन मन की दमित काम वासना से अनेक कुंठाऐं व मानसिक रोग उत्पन्न हो जाते हैं जिनका शमन व उदात्तीकरण विरेचन की प्रक्रिया द्वारा हो सकता है। अरस्तू द्वारा प्रतिपादित विरेचन सिद्धांत या भावना परिष्कार प्रक्रिया को मनोविश्लेषण शास्त्र के अंतर्गत लिया गया है। विरेचन

(कैथार्सिस) साहित्यिक दृष्टिकोण से पात्रों के लिए भावनात्मक शोधन को संदर्भित करता है। ग्रीक भाषा में कैथार्सिस शब्द का अर्थ है 'शुद्ध करना'। यह शब्द 'कैथार्सिस' कला के माध्यम से भावनाओं को शुद्ध करके, परिष्कृत करने के रूप में प्रयुक्त किया जाता है। मनोविश्लेषण के अनुसार यह भावनात्मक शुद्धिकरण अचेतन संघर्षों को दूर करने की आवश्यकता से जुड़ा हुआ है। 'विरेचन व कैथार्सिस' शब्द एक दूसरे से साम्य रखते हैं। विरेचन भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा तथा कैथार्सिस यूनानी चिकित्सा शास्त्र का पारिभाषिक शब्द है। अरस्तू ने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ 'पोइटिक्स' में त्रासदी के सन्दर्भ में विरेचन का जिक्र किया है। अरस्तू के पिता जो एक यूनानी राजवैद्य थे, जिनसे अरस्तू ने विकारों को उभारकर उनका शमन करने वाली औषधि के रूप में 'विरेचन' के सिद्धान्त की प्रेरणा ग्रहण की थी। अरस्तू का मानना था कि दुखद नाटकों को देखने से दृष्टा को दया और भय जैसी नकारात्मक भावनाओं से मुक्ति मिल जाती है।

सबसे पहले, इतिहास और साहित्य में कलात्मक कार्यों का उद्भव प्राचीन ग्रीस में हुआ। इन्हें दो मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है पहले प्रकार में अभिव्यंजक कलात्मकता (भाव–अभिव्यक्ति, रचनात्मकता) कविता, संगीत और नृत्य शामिल हैं, दूसरे प्रकार में वास्तुकला, मूर्तिकला और चित्रकला। यह कला सामान्य रूप से 'आत्मा के शुद्धिकरण के लिए प्रयोग में लायी जाती थी, जिसे ग्रीस में 'कैथार्सिस' कहा जाता था। शब्द 'कैथार्सिस' (विरेचन) आरम्भ में कला से संबंधित था। (तातार्विकेज, 1962)

कविता और शब्द की तुलना प्लेटो द्वारा दवाओं से की जाती थी, जो शरीर को शुद्ध और साफ कर सकता है। (सिंको, 2006, चरनिनन द्वारा उद्धृत, 2013) जब हम विरेचन के विशेष पहलुओं पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, तब इसे अतीत से वर्तमान तक निम्नलिखित रूपों में माना जा सकता है–

1. चिकित्सीयरूप में
2. नैतिक शुद्धीकरण के रूप में
3. एक रहस्यमय अनुभव के रूप में
4. सौन्दर्यपूर्ण अनुभव के रूप में (गोलोवोस्की और अन्य, 1976)

अरस्तूके विरेचन सिद्धांत को फ्रायड के मनोविश्लेषण सिद्धांत में लिया गया है। फ्रायड व अरस्तू दोनों का मानना था कि कला द्वारा उन विचारों व कुत्सित भावनाओं का स्थान ग्रहण कर लिया जाता है, जो समाज के लिए खतरनाक हो सकते हैं। जैसे –अत्यधिक क्रोध, मनोविकारी भावनाऐं, घृणित सोच आदि। फ्रायड ने कला के अपने मनो–विश्लेषण सिद्धान्त में माना है कि जो इच्छाऐं समाज द्वारा अमान्य होती हैं, अपूर्ण रह जाने पर अचेतन में चली जाती है। अचेतन मन की अतृप्त इच्छाओं की अभिव्यक्ति मनुष्य के संतुलित समायोजन के लिए अत्यन्त आवश्यक होती है। ऐसी दमित व कुंठित आकांक्षाओं को बाहर निकालने के लिए कला माध्यम के रूप में अपनायी जाती है। (सक्सेना दीप्ति, 2014)

कला को एक उपचारात्मक तकनीक के रूप में भी जाना जाता है। यह वह तकनीक है जिसका उपयोग आत्म–अभिव्यक्ति के लिए करते हुए व्याकुलता, चिंता व तनावग्रस्तता को दूर करके, मन को शांत, प्रसन्न व कुंठामुक्त किया जा सकता है। कला उपचार चिकित्सा कलात्मक साधनों का उपयोग करके मनो–सुधारात्मक बातचीत का एक रूप है, जो भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने, आत्म–स्वीकृति का निर्माण करने और आत्म सम्मान बढ़ाने में मदद करता है। कला उपचार के लाभों को चिकित्सा और शैक्षिक गतिविधियों के परिप्रेक्ष्य में लेते हुए विद्यार्थियों के संतुलित विकास को बढ़ावा देने का महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है।

कला उपचार में संगीत, रंग तकनीकों का प्रयोग, रंगमंच, फिल्म, पेंटिंग, मूर्तिकला और चित्रकला, कविता का कोई रूप, रचनात्मक लेखन जैसी कलात्मक गतिविधियाँ प्रयुक्त की जाती हैं। कला तकनीक के इन रूपों को रचनात्मक व अभिव्यंजक कलाऐं भी कहा जा सकता है जो ऐसी तकनीक को विकसित करती है, जिसके द्वारा मनो–चिकित्सीय लाभ प्राप्त किया जा सकता है। कला के अभिव्यंजक व रचनात्मक रूपों को शिक्षा में उपचार तकनीक के रूप में प्रयुक्त करके विद्यार्थियों का संवेगात्मक पुनर्स्थापन, अचेतन में गहरायी से बैठे संवेगों से मुक्ति, अर्न्तद्वन्द्वों, कुंठाओं व मनोविकारों का उपचार सफलतापूर्वक किया जा सकता है।

विद्यार्थियों के स्वस्थ व्यक्तित्व निर्माण में शिक्षा का अहम् योगदान होता है। अतः विद्यालयों की भूमिका द्विपक्षीय होनी चाहिए। एक तो उनमें सकारात्मक वांछनीय विशेषताएँ उत्पन्न करना, दूसरा सामाजिक व मानसिक विचलनों के संबंध में अभिभावकों और समुदायों के साथ मिलकर रोकथाम के

उपाय ढूंढना। इसके लिए विद्यालयी वातावरण को सहयोगी वह आनन्द–दायक बनाने की आवश्यकता है। योग, ध्यान, हस्तकार्य, व्यावसायिक शिक्षा व कलाआदि से संबंधित गतिविधियाँ आयोजित करना अनिवार्य है।

कला समेकित शिक्षा को विद्यार्थियों की भावनाओं को व्यक्त करने के लिए कलात्मक साधनों का उपयोग करते हुए मनोसंवाद का माध्यम बनाया जा सकता है। जिसके द्वारा उनकी दमित व कुंठित भावनाओं का विरेचन करते हुए उन्हें मनोविकारी होने से बचाया जा सके। रूबिन (1978) के अनुसार विद्यार्थी जो अक्षमता से ग्रस्त हैं या अवसाद, चिंताव्यवहार से संघर्ष करते हैं, उनके लिए कला संज्ञानात्मक व सामाजिक रूप से सुधरने का एक अवसर है जो पारस्परिक कौशल व आत्म सम्मान जाग्रत करती है। वास्तव में कलाऐं व्यक्तित्व के शोधन में सहायक है।

फ्रायड मानते हैं कि जन्मजात प्रवृत्तियाँ अपनी संतुष्टि चाहती हैं, जिनमें से अनेक प्रवृत्तियों का अनावरित तृप्तिकरण समाज विरूद्ध होता है, जैसे किशोर अवस्था में काम–वासना का जाग्रत होकर संतुष्टि चाहना। इस स्थिति में दो ही कार्य रह जाते हैं– दमन और शोधीकरण। प्रवृत्तियों की शक्ति के स्वाभाविक प्रवाह को रोकना दमन तथा उन्हें सामाजिक व्यवस्था के अनुरूप नयी दिशा देना शोधीकरण कहलाता है। कल्पित कथाएँ, नाटकीकरण, प्रतीकात्मकता आदि शोधीकरण के माध्यम हैं। (झा, चिरंजीलाल, अवस्थी बिन्दुद्वारा उद्धृत, 2011)

शिक्षा के प्रत्येक विषय के साथ कला रूपों को जोड़कर कला समेकित शिक्षा का ऐसा रूप विकसित किया जा सकता है, जिसके द्वारा उनके अन्तः मन का बाह्य अभिव्यक्तीकरण हो सके, उनकी जन्म–जात प्रवृत्तियों का दमन होने की अपेक्षा शोधीकरण किया जा सके। उलमान और डाचिंगर (1975) के अनुसार "सभी रचनात्मक कला शिक्षा का उद्देश्य भावनात्मक स्वतंत्रता और संरचित अभिव्यक्ति है।" कला का उपयोग पूर्णता पर ध्यान केंद्रित करने के लिए, विकास में मदद करने व नए कौशलों के निर्माण में किया जा सकता है। कला का उपयोग आत्म पोषण की सुविधा देता है और चिकित्सा को बढ़ावा देता है।

कला शिक्षा उपचार तकनीक व्यक्तित्व विकास को निर्देशित करने वाली चिकित्सा तकनीक है। संगीत को शारीरिक, मानसिक व सामाजिक विकास के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है तो वही

रंगमंच दमित भावनाओं को परिवर्तित करने, स्व निर्माण करने व सामाजिक भूमिकाओं को सुदृढ़ बनाने में मदद करता है। चित्रकला, रंग तकनीके व मूर्तिकला तथा अन्य अभिव्यंजक व रचनात्मक कलाऐं भाव अभिव्यक्ति के उत्तम साधन माने जाते हैं। कला चिकित्सा की उपचार तकनीक जिसमें मन की कुत्सित भावनाओं का निदान करके उन्हें शुद्ध व साफ करके (विरेचन) उपचार किया जाता है, उसे शिक्षा में प्रयुक्त करने से एक नया आयाम विकसित किया जा सकता है।

कला समेकित शिक्षा का नवीन सम्प्रत्यय एक नवीन शैक्षिक कला विकसित करने में सहायता दे सकता है, जो न केवल विद्यार्थियों के व्यक्तित्व के चेतन पक्ष को मजबूत करेगा अपितु उनके व्यक्तित्व के अचेतन पक्ष को भी विकसित कर सकेगा, जो सही अभिव्यक्ति के अभाव में अनदेखा रह जाता है। प्रसिद्ध डच चित्रकार वान गॉग (2011) ने कहा है कि "कई लोग कला को केवल मनोरंजन की वस्तु मानते हैं, एक ऐसी वस्तु जो जीवन से अलग है। वास्तव में वे नहीं जानते कि कला सीधे जीवन के तले में प्रवेश कर देखती है। इसके अतिरिक्त अन्य ऐसा कोई माध्यम नहीं जो जीवन को भेदकर उसके मूल को प्राप्त कर सके।"

समस्या का प्रादुर्भाव

वर्तमान में जब विश्व एक रॉकेट की गति के साथ परिवर्तित हो रहा हैतथा ई–संसार हर मनुष्य को जकड़ रहा है। वहाँ बहुत ही कम उम्र के विद्यार्थी इस अन्तरजाल से आकर्षित हो सकते हैंशिक्षा, जो हम अपनी भावी पीढ़ी को प्रदान कर रहे हैं, उसमें हिंसा और भौतिकवाद के प्रति सामाजिक प्रवृतियों के नकारात्मक प्रभाव का मूल्यांकन किया जाना चाहिए और उन्हें एक नैतिक व मूल्यपरक जीवन जीना सिखाना चाहिए। अपने जीवन में प्रकाश के प्रति झुकाव और अंधेरे व बुराई के प्रति डर को कम करने के लिए एक योग्य अभिव्यक्ति करने के अवसर मिलने चाहिए।

वास्वत में शहरी सभ्यता ने मानसिक चिन्ता व अवसाद के साथ–साथ किशोर व युवा वर्ग में हिंसा, तनाव, कुंठा व कई प्रकार के मानसिक विकारों को जन्म दिया है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि टूटते संयुक्त परिवार, माता–पिता का काम–काजी होना, बच्चों की छोटी–मोटी समस्याओं पर ध्यान नही देना और अत्यधिक टी.वी. इन्टरनेट के सम्पर्क में रहना इन्हें स्वभाव से उग्र और जिद्दी बना रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के आंकड़ों के हवाले से मनोवैज्ञानिक डॉ. इंदिरा राय मंडल कहती हैं

कि भारत में आत्महत्या की दर 10 एशियाई देशों में सबसे ज्यादा है। यहाँ हर चार में से एक किशोर मानसिक अवसाद से पीड़ित है। (प्रभाकर, 2017)

कोलकाता की एक लड़की को उससे कुछ बड़ी उम्र के साथियों ने शौचालय में विद्यालय खत्म होने के बाद बन्द कर दिया। उस लड़की को इस घटना से इतना मानसिक आघात लगा कि उसे अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा जहाँ उसकी मृत्यु हो गयी। (बी.बी.सी.न्यूज, 2013) वहीं एक प्रतिष्ठित विद्यालय की छठी कक्षा में पढ़ने वाली 10 साल की श्रेष्ठा ने अपने सहपाठियों के साथ लंच को लेकर हुए विवाद के बाद पंखे से लटककर आत्महत्या कर ली। (रिपोर्टः प्रभाकर, 2017) WHO की दक्षिण एशिया क्षेत्र की निदेशक पूनम क्षेत्रपाल सिंह कहती हैं, "अकेलापन मानसिक अवसाद को तेजी से बढ़ाता है, ऐसे में बच्चों को पर्याप्त समय देते हुए उनकी समस्याओं को सुनकर ऐसे हादसों पर काफी हद तक अंकुश लगाया जा सकता है।"

किशोरावस्था के दौरान तीव्र गति से होने वाली शारीरिक वृद्धि और बौद्धिक परिवर्तन, सामाजिक संबंधों के संवर्धन, अतिरिक्त उत्तरदायित्व व अधिकार के कारण उनमें स्वायत्तता की तीव्रता से वृद्धि हो रही है। (जिमर, डोमबेक और कालिन्स, 2006)इन मानसिक अपदाओं से बचने के लिए नशीले पदार्थों के सेवन की बीमारी किशोर वर्ग में बढ़ रही है। जिससे उनके सांस्कृतिक मूल्यों में परिवर्तन, आर्थिक तनाव में वृद्धि की समस्याऐं हो जाती है। (रेड्डी और विश्वास 2013) इन पदार्थों के सेवन से न केवल सीखने की क्षमता प्रभावित होती है, बल्कि शारीरिक व मानसिक स्थिति भी प्रभावित होती है। ऐसे बहुत से अध्ययन बताते हैं कि किशोरावस्था के दौरान नशा करने व वयस्कावस्था में नशेड़ी बनने के बीच उच्च सहसंबंध होता है। (चकवर्ती शाह और लॉटीफ्यू 2013)

किशोरावस्था यौवन व वयस्क अवस्था के बीच की अवधि है। WHO(2002) द्वारा किशोरावस्था को 11–19 वर्ष की आयु के रूप में परिभाषित किया गया है। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय की रिपोर्ट बताती है कि 40 प्रतिशत भारतीय जनसंख्या इस आयु के बीच है। प्रारम्भिक किशोरावस्था 11–14 मध्य किशारोवस्था 15–16 वर्ष व अन्तिम किशोरावस्था 17–19 वर्ष तक रहती है। (राईस और डोलगिन, 2002) यह अवस्था संघर्षों से भरी कठिन अवस्था होती है, जिसमें बालपन के अनुभव आने वाले कल की चिन्ता व वर्तमान में स्वयं को समायोजित करने जैसी चुनौतियाँ विद्यमान रहती हैं। इस

समय बच्चे कई शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक व मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों से गुजरते हैं। यदि इस समय उन्हें भावनात्मक सम्बल, सही निर्देशन तथा परिवार व समाज से उचित प्रेम व सम्मान न मिले तो उनमें क्रोध, आक्रामकता, दमित भाव, कुठाऐं व मानसिक विकार अपनी जगह बना लेते हैं। वे नशीले पदार्थों का सहारा लेने लगते है, उनमें कलुषित व कुत्सित भावनाऐं बढ़ने लगती हैं तथा वे समाज विरोधी कार्यों में लिप्त होकर अपराधी बन जाते हैं। किशोरावस्था जीवन की वह अवस्था है, जिसमें शारीरिक वृद्धि और विकास तीव्रता से होते हैं और अतरंग संबंधों की इच्छा जागृत होने लगती है। (नस्वा और मारफतियाँ, 2010)

कई अनुसंधान बताते हैं कि लत डालने वाले पदार्थ जैसे नशीली औषधियाँ व एल्कोहल का उपयोग साथी–समूह की सामाजिक स्वीकृति लेने, बहिष्कृत होने से बचने, नकारात्मक भावनाएँ कम करने तथा हल्का महसूस करने के लिए शुरू कर देते हैं। (मैथसन और मैगार्थ, 2014)अत्यधिक नकारात्मक अभिवृत्ति बचपन के कटु अनुभव व जीवन की असफलताओं के कारण कुंठाऐं व मानसिक विकार इतने बढ़ जाते हैं कि बच्चों में आत्महत्या करने की इच्छा प्रबल होने लगती है।

NHMSके अध्ययन में यह सामने आया है कि 11 प्रतिशत विद्यार्थियों ने आत्महत्या करने का प्रयास किया। इस सर्वेक्षण में 1500 विद्यालयों और कॉलेजों के विद्यार्थी शामिल किए गए थे। निष्कर्ष यह निकला कि किशोरों में शैक्षिक दबाब, अभिभावकों के साथ संबंधों, साथी समूह और रूमानी संबंधों के कारण तनावग्रस्तता थी। (द टाइम्स ऑफ इण्डिया, 2014)

इतनी संख्या में अनैच्छिक स्थितियाँ जीवन के सौन्दर्य को समाप्त कर देती हैं। ऐसे में दो ही रास्ते दिखायी देते हैं या तो मनोविकारी होकर जीवन बिताया जाए जीवन या फिर निराशाओं व असफलताओं को एक नवीन व रचनात्मक मोड़ देकर अभिव्यक्त कर दिया जाए। कला से बढ़कर यह कार्य और कौन कर सकता है।

कलाओं से विरोधों का शमन होता है, क्योंकि कलाऐं सहयोग, सामंजस्य, संतुलन व एकरूपता जैसे सिद्धांतों पर आश्रित है। कला पारस्परिक संवाद स्थापित करती है, जिससे कलाकार आनन्द प्राप्त करता है। नृत्य, नाटक, अभिनय, फिल्म, चित्र, कार्टून, गीत–संगीत कहानी आदि के माध्यम से समाज की कुरीतियों पर व्यंग्य कर मन का गुबार निकाला जा सकता है।

फ्रायड एक मनोचिकित्सक थे, उन्होंनें मस्तिष्क की तीन अवस्थाओं का उल्लेख करते हुए कहा है कि अचेतन अवस्था व्यक्तित्व व नैतिकता को प्रभावित करने वाली अवस्था है। जिन इच्छाओं का ज्ञान हमें नहीं रहता, जिसका अन्तः निरीक्षण नहीं हो सकता तथा जिसमें दमित भावनाऐं, स्वप्न दिवास्वप्न सभी निवास करते हैं, वह मस्तिष्क का अचेतन पक्ष है। अचेतन मन के कारण ही वह अन्तर्दृष्टि विकसित होती है,जो साहित्य व कला सृजन में काम आती है। कलाओं के सृजन में दमित भावनाओं को संतुष्टि मिलती है। फ्रायड (1983) के अनुसार कला दमितवासनाओं का उभरा हुआ रूप है। काव्य, कहानी संगीत, लोकगीत, नाट्य, रंगमंच व चित्रकला जैसे सकारात्मक कार्यों में रूचि लेकर कुंठाओं से मुक्ति पाकर मानसिक रोगों से मुक्त रहा जा सकता है। फ्रायड मानते थे कि संकट के लक्षणों से मुक्ति दिलाने में 'विरेचन' महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हिस्टीरिया पर उनकी पुस्तक 'स्टडीज' में फ्रायड और ब्रेयर ने 'कैथार्सिस' (विरेचन) को सजग जागरूकता को याद करके, व्यक्त करने की अनुमति देकर जटिलता को कम करने या समाप्त करने की प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया है।

शुल्त्स और शुल्त्स (2004)के अनुसार "1890 के दशक में जर्मनी में वैज्ञानिकों में कैथार्सिस का विचार लोकप्रिय था।" फ्रायड और ब्रेयर ने चिकित्सीय पद्धति के रूप में 'कैथेरिक थैरेपी' को अपनाया था, उन्होंने नकारात्मक व दर्दनाक घटनाओं की दमित यादों को पुनः प्राप्त करने के लिए सम्मोहन का इस्तेमाल किया। (ब्रिल, 1995)

जेनोव (2007) ने फ्रायड के विचारों पर विस्तार से दावा किया है कि यदि बच्चे एक समर्थित वातावरण में पूरी तरह से दर्दनाक अनुभवों (रोना, चीखना व चिल्लाना) को व्यक्त करने में सक्षम नही है तो उनकी चेतना का विभाजन होकर दर्द अचेतन में दबा दिया जाता है, जो बाद में जीवन में न्यूरोटिक (तंत्रिकातापी) लक्षणों और विकारों में फिर से प्रकट होता है। इन दबी हुई भावनाओं को राहत देने के लिए मनोचिकित्सा की आवश्यकता होती है।

निकोलस (1974)ने मनोचिकित्सा के सकारात्मक परिणामों पर विरेचन के प्रभावों का मूल्यांकन किया और परिकल्पना को मान्य किया कि कैथार्सिस (विरेचन) व्यवहार का लक्ष्य व्यक्तिगत संतुष्टि के चिकित्सीय सुधार पर निर्देशित होता है। यह शारीरिक व मानसिक दबाब को बाहर निकालकर शुद्धिकरण के परिणामस्वरूप उपचार करता है।

अरस्तू ने चिकित्सा और मनोविज्ञान दोनों अर्थों में रेचन की अवधारणा का उपयोग किया। अरस्तू के 'पोएटिक्स' में विरेचन का मतलब था, एक त्रासदी को देखने के दौरान और बाद में भावनात्मक शुद्धि और संतुष्टि, जिसका एक सुधारात्मक और उपचारात्मक प्रभाव है। (पॉवेल, 2011)अरस्तू व फ्रायड के विरेचन व कला संबंधी विचारों में समानता है। कला द्वारा अचेतन मन की दमित भावनाओं कुंठाओं व विकारों को शुद्ध करके विरेचन प्रभाव द्वारा उदात्तीकरण किया जा सकता है। हिस्टीरिया, चिंता तथा मनोग्रस्तता से ग्रस्त रोगियों को मनोविश्लेषण की मुक्त साहचर्य पद्धति व स्वप्न विश्लेषण पद्धति द्वारा लाभ मिलता है जिसमें दमन को खोज कर, प्रतिरोधों का पता लगाकर, दमित को निर्दिष्ट करके प्रतिरोधों को दूर करना, दमन को हटा देना, अचेतन को चेतन में बदलकर स्मृतियों में खाली साधनों को भरना सम्मिलित है।

कला की उपचारात्मक तकनीक प्रत्येक आयु वर्ग के व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मनोपचारात्मक तकनीकों का सृजनात्मक प्रक्रिया के साथ सामंजस्य स्थापित करती है व अचेतन स्तर पर ही विकारों का निदान कर देती है। प्रतीक रूप से किया गया चित्रांकन हमारी बौद्धिक चेतना को संतुष्ट कर कुंठित होने से बचाता है।

राष्ट्र के नागरिकों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखना वहाँ की शिक्षा प्रणाली का अहम् उद्देश्य होता है। बदलते परिदृश्य में शिक्षा के स्वरूप में भी परिवर्तन आवश्यक है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (2005) में कहा गया है कि "शिक्षा के लक्ष्यों में व्यापक दिशा निर्देश है जो शैक्षणिक प्रक्रियाओं के तय किए गए आदेशों और स्वीकृत सिद्धांतों से संगति बिठाने में सहायता करते हैं। शिक्षा के लक्ष्य समाज की मौजूदा महत्वाकांक्षाओं व जरूरतों के साथ शाश्वत मूल्यों तथा समाज के तात्कालिक सरोकारों सहित वृहद मानवीय आदर्शों को भी प्रतिबिम्बित करते हैं।" इन्हीं उद्देश्यों की पूर्ति के लिए शिक्षा परिवर्तित परिदृश्य के अनुसार अपने आप को ढालती है। शिक्षा में कला को एक विषय व माध्यम के रूप में समेकित करना इसी दृष्टिकोण का परिचायक हो सकता है कि विद्यार्थियों को भौतिकवादिता की जकड़न व कृत्रिम भावों से दूर ले जाकर स्वयं के भावों व विचारों की स्वतंत्र अभिव्यक्ति में सक्षम बना सके। विद्यार्थियों को प्रेरित करने या सीखने के उपकरण के रूप में कला का उपयोग करके आत्म–जागरूकता, आत्म–अनुशासन विकसित कर सकते हैं। (गायक, 1980)

फ्रीलैंड (2001) के अनुसार "कला का प्रमुख तत्व सभी लोगों के बीच, अचेतन इच्छाओं और सहज ज्ञान की अभिव्यक्ति है।" कला समेकित शिक्षा को विद्यार्थियों के लिए एक प्रभावी चिकित्सा तकनीक के रूप में भावनाएँ व्यक्त करने के माध्यम रूप में विकसित किया जा सकता है।

कला चिकित्सा तकनीक के रूप में 1940 में विकसित हुई थी, और मार्गरेट नंबुर्ग (1940) कला के माध्यम से उपचार करने वाली पहली महिला थीं। क्रेन केनी,(2008) ने एक अध्ययन में पाया कि कला उपचार उन व्यक्तियों के लिए एक प्रभावी प्रक्रिया है जो भावनाओं को व्यक्त करने में असमर्थ रहते हैं और दमित भावनाओं और अन्तर्द्वन्द्वों से ग्रस्त हैं।" कला उपचार तकनीक की ही भाँति कला समेकित शिक्षा में कला के विभिन्न अभिव्यंजक व रचनात्मक रूपों को सम्मिलित किया जा सकता है। बर्नफर्ड, ब्राउन व अन्य ने (2007) अपने अध्ययन में पाया है कि "कला एकीकरण शिक्षण और सीखने की प्रक्रिया के रूप में नृत्य, संगीत, नाटक और दृश्य कलाओं को अन्य विषय के साथ मिलाकर विषय व कला रूपों में सम्बन्ध स्थापित करना है।"

दमित क्रियाऐं मनोवैज्ञानिक व जीव रासायनिक प्रतिक्रियाएँ हैं, जो व्यक्ति के केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करती हैं, इन प्रक्रियाओं को समझना तब तक आसान नहीं है, जब तक अव्यक्त भावनाओं और विचारों को सूक्ष्म रूप में प्रस्तुत न किया जाए। कला समेकित शिक्षा कला उपचार विधियों को अपनाकर अन्तर्मन को अभिव्यक्त करने के अवसर प्रदान करे तो विद्यार्थियों में पारस्परिक संचार और स्वयं से संवाद का कौशल विकसित कर सकती है।

कला समेकित शिक्षा मनोविज्ञान, मनोविश्लेषण तथा कला उपचार के रूप में एक संयुक्त आयाम प्रस्तुत कर सकती है, जहाँ विद्यार्थियों की दमित भावनाओं और कुंठाओं को कला रूपों द्वारा प्रक्षेपित व आरोपित करते हुए, उन्हें रचनात्मक वातावरण प्रदान किया जा सके।

शोधार्थिनी द्वारा कला से संबंधित अलग–अलग उपयोगों का गहन अध्ययन करने के पश्चात यह अनुभव किया गया है कि कला की उपर्युक्त विशेषताओं को अन्तर्निहित करते हुए मनोविश्लेषण व कला उपचार तकनीक के संयुक्त आयाम के साथ कला के विभिन्न रूपों को आधार बनाते हुए विद्यार्थियों पर सकारात्मक प्रभावों को बढ़ाने व नकारात्मक भावनाओं को कम करने के प्रभावों का अध्ययन किया जा सकता है। शोधार्थिनी द्वारा दृढ़ता से यह अनुभव किया गया है कि वर्तमान में शिक्षा का उद्देश्य

विद्यार्थियों को 21वीं सदी के कौशलों जैसे – गहन सोच, संचार कौशल, सहयोग व रचनात्मक कुशलता विकसित करना है, वही उनमें बढ़ती अपराध वृत्तियों, मनस्तापों, अत्यधिक क्रोध व कुंठाओं को कम करने के लिए शिक्षा में कला का योगदान महत्वपूर्ण हो सकता है।

समस्या का औचित्य

आकाश में चहलकदमी करने तथा चन्द्रमा व मंगल जैसे ग्रहों पर जीवन व आवासीय व्यवस्था की इच्छा को मूर्त रूप देने में सक्षम आज का मनुष्य असाध्य एवं नियंत्रण से परे माने जाने वाली अनेक शारीरिक बीमारियों व प्राकृतिक आपदाओं से मुक्त है, वहीं दूसरी और अधिक सूक्ष्म मानसिक रोगों, अन्तर्द्वन्द्वों व कुंठाओं से पीड़ित है। जहां वैज्ञानिक प्रगति के पथ पर वह निरन्तर अग्रसित है वहीं अत्यधिक स्पर्द्धा, असफलता का डर, तीव्र संवेगात्मक असंतुलन एवं प्रबल समस्याओं का विशाल रूप में सामना करते देखा जा रहा है।

विश्व में सर्वाधिक विकसित एवं सम्पन्न देश अमेरिका में तनावों से मुक्ति पाने के लिए नागरिक प्रति वर्ष 2 खरब डॉलर से अधिक धन मद्यपान पर व्यय करते हैं, वहीं 28 हजार मनस्ताप, मनोदैहिक, 58 हजार चारित्रिक विकृति व 65 लाख मानसिक दुर्बलता के रोगी विद्यमान हैं। भारत में भी उपभोक्तवाद के चलते मानसिक अस्वस्थता बढ़ती जा रही है। (त्रिपाठी, 2014)

भारत में मनोरोग एक बड़ी बीमारी के रूप में उभर रहा है, करीब साढ़े नौ करोड़ लोग इसकी चपेट में हैं। आत्महत्याओं की घटनाओं के मामले में भारत 12वें स्थान पर है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ एंड साइंसेस यानी निन्हान्स के सर्वे के मुताबिक भारत में हर 20 में से एक व्यक्ति अवसाद का शिकार है। (रिपोर्टःजोशी, एस. अप्रैल, 2017) सामाजिक स्थितियाँ जैसे गरीबी, अभिभावकों द्वारा बच्चों का कम पर्यवेक्षण, शैक्षिक तनाव, साथियों का प्रभाव, समुदाय, संचार के साधन आदि प्रत्येक अवस्था में समस्याओं को बढ़ावा देते हैं। आज की आवश्यकता विद्यार्थियों को सही सामाजिक, भौतिक व एक समान विद्यालीय वातावरण प्रदान करने की है, क्योंकि समाज में व्याप्त असमानताएँ कई आम मानसिक विकारों के खतरों को बढ़ाने में योगदान करते हैं।

कलाओं द्वारा मनोभावों की अभिव्यक्ति होती है, अभिव्यक्तीकरण की प्रक्रिया में ध्यान केंद्रित करना एक महत्वपूर्ण चरण है। आत्माभिव्यक्ति की यह प्रक्रिया उच्च कोटि के सृजन को प्रश्रय न दे,

किन्तु इस अभिव्यक्ति से अतृप्त आकांक्षाओं, व्यथाओं को बाहर निकालकर मन को शुद्ध करना अधिक महत्वपूर्ण है। मन व आत्मा का शुद्धिकरण 'कैथार्सिस' या विरेचन कहलाता है। कैथार्सिस (विरेचन) को पूरे इतिहास में एक उपचार, सफाई और परिवर्तित अनुभव के रूप में मान्यता दी गयी है तथा इसका उपयोग सांस्कृतिक उपचार, प्रथाओं, साहित्य, नाटक, धर्म, चिकित्सा और मनोविज्ञान में किया गया है। (पॉवेल, 2011)

शुल्त्स एण्ड शुल्त्स (2004) ने साइकोडायनामिक परंपरा का पालन किया और रेचन को "जागरूकता को कम करने और उसे व्यक्त करने की अनुमति देकर जटिल को कम करने या समाप्त करने की प्रक्रिया" के रूप में परिभाषित किया। मोरेनो (1946) ने माना है कि किसी अतीत के सपनों या कल्पनाओं के दृश्यों को पुनः सक्रिय करने से व्यक्ति के दबे हुए विचारों को चेतना में लाने में मदद मिलती है। अंततः विरेचन (कैथार्सिस) का अनुभव होता है और इस प्रकार राहत और सकारात्मक परिवर्तन प्राप्त होता है।" गहरे व लंबे समय तक नकारात्मक भावनाओं को प्रकट करने और संबंधित दर्दनाक अनुभवों के नकारात्मक प्रभाव को अप्रभावी बनाने के लिए मनोचिकित्सा में विरेचन का सफलतापूर्वक उपयोग किया गया था। (केपीयर, 1997) कला द्वारा संसार की कामुकता को शुद्ध (विरेचित) करउसका उन्मुखीकरण किया जा सकता है। (फारखी, 2011)

अभिव्यंजक कला चिकित्सा को विभिन्न प्रकार की कलाओं काउपयोग करते समय रचनात्मक कला चिकित्सा या एकीकृत चिकित्सा के रूप में भी जाना जाता है। (रोजर्स, 1993, क्निल, पोआला, बाबा और फूश, 1995, एस्ट्रेला, 2005) माल्चियोदी (2008) आदिबाह और जकारिया (2014) ने अभिव्यंजक कला चिकित्सा को कई प्रकार की कलाओं जैसे नृत्य, नाटक, संगीत, पेंटिग, फोटोग्राफी, मूर्तिकला, लेखन, ग्रंथ सूची, थिएटर और रेत महल आदि को मनोचिकित्सा, परामर्श, पुनर्वास या उपचार के सन्दर्भ में परिभाषित किया है।

अभिव्यंजक कला चिकित्सा में चित्रकला, मूर्तिकला, पेंटिग या अन्य कला रूपों द्वारा 'कैथेरिक' भाव को प्राप्त कर दर्दनाक या परेशान करने वाली भावनाओं से राहत प्राप्त की जा सकती है। कैथार्सिस एक चिकित्सीय तत्व है जो परामर्श में अभिव्यंजक कला उपयोग के साथ निकटता से जुड़ा हुआ है। (माल्चियोदी, 2008) पिछले शोधकर्ताओं ने यह भी संकेत दिया है कि कला का उपयोग उन

बच्चों और किशोरों के उपचार में प्रभावी है, जो तनाव और आघात का अनुभव करते हैं। एपलटन (2001) के अनुसार "रचनात्मक कला का परामर्श में उपयोग करना दर्दनाक यादों की छवियों को बाहर आने का मार्ग प्रदान करना है और व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक तनावों के लक्षणों को स्पष्ट करना है।"

अभिव्यंजक कला चिकित्सा की प्रभावशीलता के अध्ययनों में तनावों को कम करने, संवेगों को स्थिर करने, परामर्श प्राप्तकर्त्ता को राहत देने और भावनाओं को अभिव्यक्त करने सम्बन्धी निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं। (हान्स, 2000, हर्ट्ज और थिक, 2005, पुइंग ली, गुडविन और शेरर्ड, 2006, शी मार्जिली अदीबा, जकारिया बहारूद्दीन और राबेटोन, 2013, किम और की, 2014, अदीबा द्वारा उद्धृत 2013)

अदीबा (2013) और अन्य द्वारा नशा करने वालों पर किया गया अध्ययन यह सुझाव देता है कि अभिव्यंजक कला चिकित्सा के दिए गए सत्रों के बाद उभरे विषय अर्थ, राहत, जागरूकता और यहाँ तक की कैथार्सिस प्रदान करते हैं।"

कला उपचार तकनीक का उपयोग करके प्राप्तकर्ता के अचेतन तनावों को विशेष विचारों और प्रतीकों के माध्यम से अभिव्यक्त करने में सहायता कर सकते हैं। फ्रायड व ब्रेयर का मानना है कि जो लक्षण दमित भावनाओं के कारण दिखायी देते हैं वे इस सिद्धान्त पर आधारित है कि "प्रत्येक व्यक्ति के हिस्टीरिया (तंत्रिका बहिर्वाह) संबंधी लक्षण तुरंत व हमेशा के लिए गायब हो जाते हैं जब हम घटना की स्मृति को प्रकाश में लाने में सफल रहते हैं जिसके द्वारा हमें उत्तेजित किया जाता है। (फ्रायड, 1993) फ्रायड मानते थे कि दमित नकारात्मक भावनाएँ एक व्यक्ति के अन्दर निर्मित हो सकती है और मनोवैज्ञानिक लक्षण पैदा कर सकती हैं, जैसे कि हिस्टीरिया (तंत्रिका बहिर्बाह)।

भावनात्मक रेचन पर फ्रायड के उपचारात्मक विचारों को गुस्से के तथाकथित हाइड्रोलिक मॉडल के आधार पर बनाया गया है, जो पानी के दबाव के विचारों पर आधारित है। यह मॉडल बताता है कि कुंठाऐं क्रोध को जन्म देती हैं और क्रोध अत्यधिक बढ़ जाने व अंदर ही अंदर दबाने से अंततः आक्रामक गुस्से के विस्फोट के रूप में बाहर आता है। निकोलस (1974) ने मनोचिकित्सा के सकारात्मक परिणामों पर रेचन के प्रभाव का मूल्यांकन किया और परिकल्पना को मान्य किया कि कैथार्सिस व्यवहार का लक्ष्य शिकायतों और व्यक्तिगत संतुष्टि के चिकित्सीय सुधार की ओर ले जाना है।

कला भावनाओं को मजबूत करके सुखद राहत देती है। यह उन भावनाओं से छुटकारा दिलाती है, जो समाज में अराजकता का कारण बनती है। (मैकफरिन, 2003) आत्माभिव्यक्ति के माध्यम से अचेतन को बाहर निकालने की विधि मनोविज्ञान की बहुप्रचलित प्रक्षेपण विधि से साम्य रखती है, इनमें रोर्शा का स्याही धब्बा परीक्षण, मॉर्गन मूरे का प्रासंगिक अन्तर्बोध परीक्षण प्रमुख है, जिसमें तनावग्रस्त व्यक्ति के समक्ष अस्पष्ट एवं असंगठित परिस्थितियाँ उत्पन्न करने से अपनी अनुक्रियाओं द्वारा इच्छाओं, त्रुटियों एवं मानसिक संघर्षों को अप्रत्यक्ष रूप से प्रक्षेपित कर दिया जाता है। (ई.ए. पील, पृष्ठ 230, सक्सेना द्वारा उद्धृत, 2014)

कला समेकित शिक्षा जीवन के प्रत्येक पहलू को पूर्णता प्रदान करने की प्रक्रिया है। कला जीवन को देखने का नवीन ढंग प्रदान करती है, विद्यार्थियों के मानसिक विकास में सहायक एवं शिक्षा का मूलाधार सिद्ध होती है। (टर्नर जेने, 2005, पृष्ठ 505) कला समावेशन के अंतर्गत विद्यार्थी सृजनात्मक प्रक्रिया से जुड़ते हैं, जिसमें कला रूपों और विषयों को मिलाकर गहन उद्देश्यों की प्राप्ति व निर्माणात्मक और प्रदर्शनात्मक समझ दोनों क्षेत्रों में उत्पन्न होती है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (2005) एक अत्यंत महत्वपूर्ण दस्तावेज है, जिसमें कला शिक्षा के मुख्य उद्देश्यों में क्रियाकलापों द्वारा विद्यार्थियों की रचनात्मकता, वैयक्तिकता और अभिव्यक्ति को विकसित करना शामिल किया गया था।"

शिक्षाविद ही नहीं वरन् मनोवैज्ञानिक, न्यूरोसाइंटिस्ट तथा विकासवादी सभी यह मानते है कि कला मनुष्य के सामाजिक, संवेगात्मक व संज्ञानात्मक विकास में महत्वपूर्ण कार्य करती है। (अरहिम 1964, जीकि 1999, आइजर, इकलैण्ड 2002, डॉनल्ड 2006)

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 में हर स्तर पर विषय के रूप में कला को स्थान दिए जाने की सिफारिश की गयी है। जिसमें गायन, नृत्य, हस्तकलाएँ और नाटक शामिल हैं। बैरेट और निगेल (2015) ने बताया कि नृत्य और संगीत मनोदशा और सामाजिक स्थिति को सुधारते हैं, व्यवहार करते हैं और विभिन्न गतिविधियों में सकारात्मक भागीदारी बढ़ाते हैं।

शोधार्थिनी ने अचेतन मन की दमित भावनाओं, मानसिक कुंठाओं, मनोविकारों, कला समेकित शिक्षा तथा विरेचन सिद्धांत पर शोध सर्वेक्षण करके वर्तमान शोध के शोध आयामों का एक विधिवत ढांचा तैयार करने का प्रयास किया है।

शोधार्थिनी ने इन क्षेत्रों का गहन अध्ययन किया है जिससे की शोध समस्या से संबंधित जानकारी प्राप्त हो सके और उन क्षेत्रों को जाना जा सके, जिनमें पहले ही उपर्युक्त चरों पर शोध कार्य हो चुका है। कुछ शोध अध्ययन जो इन चरों पर किए गए हैं वे निम्नलिखित हैं–

क्र. स.	अध्ययन चर	शोधकर्ता	शोध विषय	प्रमुख निष्कर्ष
1.	अचेतन मन की दमित भावनाएँ	पटेल, जे., प्रितेश पटेल, 2019	भावनाओं के दमन के परिणाम : शारीरिक स्वास्थ्य, और सामान्य कल्याण	सच्ची भावनाओं को व्यक्त करना और महसूस करना शारीरिक, मानसिक और सामान्य स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, जबकि भावनाओं को दबाना अच्छी स्वास्थ्य में अवरोध पैदा करना है।
		विलियम टी. डी., 2017	किशोरों में भावना दमन, अवसाद ग्रस्तता लक्षण व पारस्परिक सम्बन्धों में सांस्कृतिक अंतर	वियतनामी किशारों की तुलना में यूरोपीय किशोरों में भावना दमन अधिक पाया गया, जो उनके जातीय अंतर को प्रदर्शित करता है।
		लार्सन और अन्य (2012)	किशोरों में अवसाद ग्रस्तता के लक्षणों व अभिव्यंजक दमन के बीच संबंधों के मध्यस्थों के रूप में माता–पिता के समर्थन का अध्ययन	माता–पिता के समर्थन और अवसाद के लक्षणों के बीच एक पारस्परिक संबंध की खोज की गयी थी।
		बटलर, ई.ए., और अन्य (2007)	भावना विनियमन और संस्कृतिः क्या भावना दमन संस्कृति के सामाजिक परिणाम विशिष्ट हैं?	दमन के कई नकारात्मक सामाजिक प्रभावों को सांस्कृतिक मूल्यों द्वारा संचालित किया जा सकता है।
		कोटे (2005)	काम तनाव पर भावना दमन व विनियमन के प्रभावों का एक सामाजिक संपर्क मॉडल	भावनाओं के दमन द्वारा बढ़ाया गया तनाव हृदय, गति में परिवर्तन, चिंता, प्रतिबद्धता के निम्न स्तर व नकारात्मक प्रभावों में वृद्धि का कारण बन सकता है।
		पेनबेकर जे. डब्ल्यू. व अन्य (1997)	भावनाओं को व्यक्त करने की उपचार शक्ति व दमन के शारीरिक परिणाम	भावनाओं का दमन प्रतिरक्षा शक्ति को कम करता है जिससे सामान्य सर्दी से लेकर कैंसर तक की बीमारियाँ हो सकती है।
2.	मानसिक कुंठाए	यादव पूनम (2017)	उच्च माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों में कुंठा सहनशीलता का अध्ययन	पारिवारिक वातावरण से मिलने वाले संज्ञानात्मक संवेगात्मक व समाजिक सहयोगों की गुणात्मकता विद्यार्थियों की कुंठा सहनशीलता में वृद्धि करती है।
		कौर एस. और अंजू गौतम (2017)	शारीरिक रूप से वंचित छात्रों की कुंठा प्रतिक्रिया पर संस्थाकरण और आयु	बाधा प्रभुत्व और प्रभावोत्पादकता क्रमशः आक्रामकता और कुंठा के प्रति उच्च प्रतिक्रिया को दर्शाता है।

			के प्रभावों का अध्ययन	
		याहया, एफ. शाजिया गुलजार व अन्य (2012)	पाकिस्तान में विश्वविद्यालयी छात्रों के बीच कुंठा का एक अध्ययन	माता–पिता की अधिक शैक्षिक मांगे तथा प्रियजनों का खोना या मृत्यु को प्राप्त होना विद्यार्थियों में कुंठा का प्रमुख कारण है।
		रानी आर. एवं अन्य (2015)	सरकारी व गैर सरकारी उच्च माध्यमिक विद्यालय के किशोरों में कुंठा व शैक्षणिक उपलब्धियों में सम्बन्ध का अध्ययन	कुंठा व शैक्षणिक उपलब्धियों में नकारात्मक सह–सम्बन्ध पाया गया।

3.	मनोविकार	लियोनार्डो मचाडो, इरिस्मर रीस डी व अन्य (2019)	सामान्य मानसिक विकार और व्यक्तिपरक कल्याणः सकारात्मक मनोविज्ञान पर आधारित चिकित्सा द्वारा छात्रों के बीच भावनात्मक प्रशिक्षण	निदानात्मक भावनात्मक प्रशिक्षण जो सकारात्मक मनोविज्ञान तकनीकों पर आधारित है। ब्राजील के एक विश्वविद्यालय में चिकित्सा कार्यक्रम के संदर्भ में प्रस्तावित किया गया जिसमें जीवन संतुष्टि और सकारात्मक भावनाओं को प्रभावी ढंग से बढ़ाया है।
		यूम, वाई एण्ड यिम जे (2015)	स्ट्रोक के बाद के मनोवैज्ञानिक विकारों में साहित्य और कला चिकित्सा	स्ट्रोक के बाद अवसाद एक सामान्य रूप से होने वाला गंभीर मनोरोग है। इसलिए उनकी मानसिक परेशानियों को कम करने व रोकने के लिए मनोवैज्ञानिक उपचार के रूप में कला का उपयोग सकारात्मक परिणाम देता है।
		निकोलस आर. कैथरिन और अन्य (2012)	मानसिक रूप से लिंग अंतर का एक अपरिवर्तनीय आयामी मॉडल : एक राष्ट्रीय नमूने से साक्ष्य	43,093 न्यादर्श लेकर राष्ट्रीय स्तर पर किए गए अध्ययन में पाया गया कि महिलाओं में मनोदशा व चिंता विकारों की उच्च दर थी, जबकि पुरूषों में असामाजिक व्यक्तित्व और पदार्थ संबंधी विकारों का अधिक उपयोग करना पाया गया।
		चेमरोब, सी.एम.	किशोरों में पोस्टट्रामेटिक	किशारों में क्रोनिक चाइल्ड

		और अन्य (2007)	डिसआर्डर के के लिए कला उपचार : एक पॉयलट अध्ययन	पोस्टट्रोमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर को कम करने के लिए कला चिकित्सा हस्तक्षेप देने से पोस्टट्रामेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर लक्षणों की गंभीरता में कमी पायी गयी।

4.	कला समेकित शिक्षा	लुडविंग और साग (2015)	कला आधारित रणनीतियों का विद्यार्थियों की उपलब्धियों पर प्रभाव का अध्ययन	निष्कर्ष में पाया गया कि शिक्षकों के व्यावसायिक विकास व प्रशिक्षण में प्रदर्शन कलाओं पर आधारित रणनीतियों को एकीकृत करने से पूर्व–प्राथमिक बालकों की गणित उपलब्धियों को प्रभावित किया जा सकता है।
		सेंट जार्ज, डोना (2015)	सेंट मोर स्कूल्स वर्किंग टु इंटीग्रेट्स आर्टस इन क्लास रूम	यदि शैक्षणिक कक्षाओं में कलाओं का उपयोग किया जाए तो इससे गणित और अंग्रेजी की परीक्षाओं में प्राप्त अंकों में सुधार होता है।
		पुरी और अरोड़ा (2013)	कला समेकित अधिगम के उपयोग का विद्यार्थियों की अधिगम उपलब्धियों पर प्रभाव का अध्ययन	विद्यार्थियों में कला एकीकृत शिक्षा द्वारा अध्ययन करने से नयी स्थितियों के प्रति अधिक आत्म विश्वास और खुलापन पाया गया।
		अरोरा ए. व अन्य (2013)	कला समेकित शिक्षण का विद्यालय गतिविधियों पर प्रभाव का अध्ययन	कला समेकित शिक्षण के प्रभाव स्वरूप कला समेकित शिक्षा प्रशिक्षित लाभार्थियों की अवधारणा, पाठयक्रम प्रबंधन, विद्यार्थी केन्द्रित कक्षा व विद्यार्थियों के समग्र विकास के संदर्भ में सकारात्मक थी।
5.	विरेचन	खण्डेलवाल, एच. (2017)	विद्यालीय छात्रों के बीच दमित क्रोध और भावनात्मक क्षमता में डांस थेरेपी के माध्यम से	नृत्य के माध्यम से भावनात्मक कैथार्सिस क्रोध प्रबंधन और भावनात्मक वृद्धि के लिए चिकित्सा का एक प्रभावी तरीका है। नृत्य

			भावनात्मक विरेचन की भूमिका	हस्तक्षेप विद्यालयी छात्रों की नकारात्मक भावनाओं की रिहाई करके सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाता है।
		अदीबाह एम. और एम. जकारिया (2015)	परामर्श में कैथार्सिस के निर्माण में अभिव्यंजक कला चिकित्सा की प्रभावकारिता का अध्ययन	परिणामों पाया गया कि कैथार्सिस के तत्व एक चिकित्सकीय गठबंधन में से एक है जो अभिव्यंजक कलाओं द्वारा उभर सकते हैं। अधिकांश विषयों ने राहत महसूस की तथा भावनाऐं स्थिर होने से तनाव कम होना पाया गया।
		बैरेट एंड निगेल (2015)	संगीत के माध्यम से जुड़नाः युवा विकास को सकारात्मक बढ़ावा देने के लिए संगीत कार्यक्रम का योगदान	नृत्य और संगीत (कैथार्सिस विधि) मनोदशा और सामाजिक–आर्थिक स्थिति को सुधारते है, सकारात्मक भागीदारी बढ़ाते है।
		शर्मा (2013)	किशोर दृष्टि बाधितों की भावनात्मक क्षमता का अध्ययन	भारतीय शास्त्रीय संगीत निराशा और सुस्त मनोवृति से राहत देता है। शारीरिक व स्नावयिक विकारों के इलाज में सहायक है।

संबंधित शोध अध्ययनों के परिणामों का अध्ययन करने के पश्चात यह कहा जा सकता है कि भारतीय संदर्भ में अचेतन मन की दमित भावनाओं पर शोध अध्ययनों की कमी है तथा अन्तर्राष्ट्रीय सन्दर्भ में भी इस चर पर अधिक कार्य संज्ञान में नहीं आया है। संबंधित शोध अध्ययनों में यही निष्कर्ष निकला है कि अचेतन मन की दमित भावनाऐं संवेगात्मक असंतुलन, तनाव व कुंठा को बढ़ाती हैं जो शारीरिक व मानसिक रोगों का कारण बनती हैं। कुंठाओं के कारणों में सामाजिक व पारिवारिक परिदृश्य अहम भूमिका निभाते हैं, जिनसे व्यक्तिगत स्तर पर तनाव बढ़ता है। संबंधित अध्ययनों में किशारों में अन्य अवस्थाओं की अपेक्षा अधिक मनोविकार पाए गए है तथा जिनके उपचार रूप में कला की महत्वपूर्ण भूमिका है। कला के विभिन्न रूपों द्वारा भावनात्मक विरेचन उत्पन्न होने से तथा अभिव्यंजक कला

चिकित्सा के परिणामस्वरूप दमित भावनाओं, कुंठाओं व मनोविकारों को कम करने में सहायता प्राप्त हुई है। कला समेकित शिक्षा के प्रभावों का अध्ययन विद्यालयी वातावरण को आनंददायक बनाने तथा विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक पक्षों के आधार पर किए गए हैं किन्तु उनके अचेतन मन पर इनका अध्ययन नहीं किया गया है।अतः शोधार्थिनी के मन में यह जिज्ञासा उत्पन्न हुई है कि कला समेकित शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों के अचेतन मन को कितना प्रभावित किया जा सकता है तथा कला को कैसे मनोवैज्ञानिक अन्वेषक की तरह उपचारकर्ता के रूप में प्रयुक्त किया जा सकता है।

शोध प्रश्न

पूर्व में किए गए अनुसंधानों के परिणामों का विश्लेषण करने के उपरान्त शोधार्थिनी के मस्तिष्क में कुछ शोध प्रश्न उत्पन्न हुए है जिनका उत्तर वर्तमान अध्ययन के द्वारा प्राप्त करने का प्रयास किया जा सकेगा –

- क्या विद्यार्थियों में अचेतन मन की दमित भावनाऐं, मानसिक कुंठाऐं व मनोविकार विद्यमान हैं?
- क्या विद्यार्थियों में कला समेकित शिक्षा द्वारा विरेचन के प्रभाव को उत्पन्न किया जा सकता है?
- क्या विद्यार्थियों के अचेतन मन की दमित भावनाओं को कला समेकित शिक्षा द्वारा प्रभावित किया जा सकता है?
- क्या विद्यार्थियों की मानसिक कुंठाओं को कला समेकित शिक्षा द्वारा प्रभावित किया जा सकता है?
- क्या विद्यार्थियों के मनोविकारों को कला समेकित शिक्षा द्वारा प्रभावित किया जा सकता है?

उपरोक्त शोध प्रश्नों पर उत्तर प्राप्त करने के लिए अग्रलिखित शोध समस्या का चयन किया गया है।

समस्या कथन

"विरेचन सिद्धांत के परिपेक्ष्य में विद्यार्थियों के अचेतन मन की दमित भावनाओं, मानसिक कुंठाओं तथा मनोविकारों पर कला समेकित शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन"

समस्या में प्रयुक्त शब्दों की व्याख्या

विरेचन

फ्रायड (1893) के अनुसार "कैथार्सिस (विरेचन) विभिन्न प्रकार की मनोवैज्ञानिक व परामर्शीय चिकित्सा का आधार है, जो कि अधीन व्यक्ति (ग्राहक) की नकारात्मक भावनाओं के दबाब को वार्तालाप द्वारा व भावनाओं की बाह्य अभिव्यक्ति के माध्यम से कम करने में सहायता करता है।"

गुएरिन (2001) के अनुसार "विरेचन को शुद्धिकरण या सफाई, निष्कासन या हल्कापन अनुभव करने की प्रक्रिया के लिए संदर्भित किया जाता है।"

संक्रियात्मक परिभाषा

प्रस्तुत अध्ययन में विरेचन को मन के शुद्धिकरण व उसकी भावनाओं के उन्मुखीकरण को प्रोत्साहित करने वाली प्रक्रिया के रूप में लिया जाएगा। भावनाओं की असंतुष्टि व दमन के कारण मानसिक रोग उत्पन्न होते है। अचेतन भाव उचित अभिव्यक्ति के अभाव में अनेक मानसिक ग्रंथियों को उत्पन्न करते हैं। विरेचन सिद्धांत के अनुसार इन ग्रंथियों को चेतना में लाकर मन की घुटन व अतृप्ति को दूर किया जा सकता है जिससे मन की भावनाओं का शुद्धिकरण होता है एवं हल्कापन महसूस होता है।

विद्यार्थी

विद्यालयों में नियमित रूप से शिक्षा ग्रहण करने वाले बालक एव बालिकाएं विद्यार्थी कहलाते हैं। प्रस्तुत शोध अध्ययन में विद्यार्थियों से अभिप्राय पूर्व किशोरावस्था (12–14 वर्ष) के बालक–बलिकाओं से लिया जाएगा।

अचेतन मन की दमित भावनाएं

एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका (2019) के अनुसार, मनोविश्लेषण सिद्धान्त में दमित भावनाओं का अर्थ चेतन मन से व्यथित यादों, विचारों या भावनाओं का बहिष्कार (अक्सर यौन, आक्रामक आग्रह या बचपन की यादें) करते हुए इन अवांछित मानसिक सामग्रियों को अचेतन मन में धकेल देना है।

शेरजंग, एन., (2012) के अनुसार – "मानसिक दुख की घटनाओं को चेतन से हटाकर अचेतन में कर देना, अनैतिक और असामाजिक इच्छाओं व वासनाओं, दुखद और अप्रिय विचारों तथा स्मृतियों के अचेतन और अनैच्छिक (Unconscious and Invaluntary) निरोध की दमन प्रक्रिया अचेतन होती है।"

संक्रियात्मक परिभाषा

प्रस्तुत शोध अध्ययन में अचेतन मन की दमित भावनाओं से अभिप्राय उन भावनाओं से है, जो चेतना से अलग होकर अचेतन में चली जाती हैं। ऐसी इच्छाएँ, आकांक्षाएं, स्मृतियाँ और संवेगरूप बदलकर प्रतीक रूप में व्यवहार में व्यक्त होती हैं जैसे – आकस्मिक भूलें, स्वप्न, मनोग्रंथि इत्यादि। हमारी रूचियों, प्रवृत्तियों व इच्छाओं के आधार भी अधिकतर अचेतन मन ही होता है। यह दमित भावनाएँ, वासनात्मक असामाजिक भावों व इच्छाओं का सम्मिलित रूप होती हैं। किशोरों में यह दमित भावनाऐं उनके बाल जीवन के अनुभवों से अचेतन में एकत्रित होती रहती हैं जो किशोरावस्था तक आते–आते कई मनोरोगों में बदल सकतीं हैं।

मानसिक कुंठाएं

शर्मा आर. ए., (2009) के अनुसार – "कुंठा व्यक्ति की वह मानसिक स्थिति और भावात्मक दशा है, जो उसे अनेक अवरोधों और परस्पर विरोध विकल्पों का सामना करने पर प्राप्त होती है।"

कोलमैन जे.सी. (1960) के अनुसार "जब प्राणी के एक अभिप्रेरक का मार्ग इच्छित लक्ष्य की और बढ़ने से ही अस्थायी अथवा स्थायी रूप से अवरूद्ध हो जाता है, तब उसके ऐसे अवरूद्ध हो जाने का परिणाम कुंठा होता है।"

संक्रियात्मक परिभाषा

प्रस्तुत अध्ययन में मानसिक कुंठा से अभिप्राय उस संवेगात्मक अवस्था से है जिसमें अन्तः संघर्षों, द्वन्द्वों व प्रतिबलों के प्रभाव के कारण कभी–कभी अनेक विकृत मानसिक रचनाएँ अचेतन रूप से गठित होती हैं तथा मानसिक ग्रन्थियों के दुष्परिणामों के कारण विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति में बाधाएँ उत्पन्न हो जाती है, जिससे मन कुंठित होने लगता है व अनेक दोष व हीनताएं उत्पन्न हो जाती हैं जैसे– मानसिक दुर्बलता, उत्साहहीनता, संवेगात्मक अस्थिरता आदि।

कला समेकित शिक्षा

स्टीन, एस. एंड लेने, (2010) के अनुसार – "कला समेकित शिक्षा शिक्षण के लिए एक दृष्टिकोण है, जिसमें विद्यार्थी कला के माध्यम से समझ का निर्माण और प्रदर्शन करते है। विद्यार्थी एक रचनात्मक

प्रक्रिया में संलग्न होते हैंयह रचनात्मक प्रक्रिया एक कला रूप और अन्य विषय को जोड़ती है और दोनों में विकसित उद्देश्यों को पूरा करती है।"

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) (2019) के अनुसार "कला समेकित शिक्षा एक सृजनात्मक और रचनात्मक शिक्षण उपागम है, जिसके द्वारा विद्यार्थी विभिन्न कला रूपों के माध्यम से स्वयं अपनी समझ का निर्माण करते हैं। कला एकीकरण विद्यालयी विषय सामग्री और विभिन्न कौशलों को सार्थक रूप से विश्लेषित करती है जिन्हें कला के विभिन्न रूपों द्वारा विद्यार्थी अर्जित करते हैं।

संक्रियात्मक परिभाषा

प्रस्तुत शोध अध्ययन में कला समेकित शिक्षा को शिक्षण का वह शैक्षणिक उपागम माना जायेगा, जिसमें कला के विभिन्न रूपों जैसे दृश्य कला, प्रदर्शन कला व रचनात्मक अभिव्यक्तियों को हिन्दी विषय के साथ समेकित करके शिक्षण कार्य किया जाएगा। कला के विभिन्न रूपों को रचनात्मक तथा अभिव्यंजनात्मक तकनीक के आधार पर प्रयुक्त किया जाएगा, जिससे विद्यार्थियों को भावनात्मक रूप से मजबूत किया जा सके व नकारात्मक भावनाओं के शुद्धिकरण द्वारा विरेचन प्रभाव उत्पन्न किया जा सके। दृश्य कला में चित्रकला, शिल्प कला, पेंटिग, प्रदर्शन कला में नृत्य, नाटक, गीत तथा रचनात्मक लेखन में काव्य–कहानी कला व कविताएँ आदि को लिया जाएगा।

मनोविकार

अमेरिकन साइकिएट्रिक एसोसिएशनDSM-4 (1994) के अनुसार – "मानसिक विकार नैदानिक रूप से व्यावहारिक और मनोवैज्ञानिक सिंड्रोम या पैटर्न है जो किसी व्यक्ति में पाया जाता है तथा जो किसी वर्तमान संकट या अयोग्यता से संबंधित होता है जिसके द्वारा दर्द, मृत्यु व स्वतंत्रता में बाधा का खतरा बढ़ता है।"

APA2013 ने DSM – 5 (नैदानिक और सांख्यिकी मानसिक विकार के मैनुअल) में मनोविकार को परिभाषित करते हुए कहा है कि "एक व्यक्ति की अनुभूति, भावना विनियमन या व्यवहार में नैदानिक रूप से महत्वपूर्ण गड़बड़ी की विशेषता वाला एक लक्षण है जो "मनोवैज्ञानिक, जैविक या विकासात्मक प्रक्रियाओं में शिथिलता को दर्शाता है।"

संक्रियात्मक परिभाषा

प्रस्तुत शोध अध्ययन में मनोविकार के अर्न्तगत तन्त्रिकातापी विकार(Neuratic Disorders)को सम्मिलित किया जाएगा। ऐसे विकारों से व्यथित मनुष्य में निराशा, कुसमायोजन, संवेगात्मक अस्थिरता, कुंठा, हीनता, दुश्चिन्ता जैसी भावनाएँ पायी जाती है। इस विकार के मूल कारणों में बाल्यावस्था के कड़वे अनुभव व तनावपूर्ण घटनाएं अचेतन में संचित हो जाना है। मनस्ताप (तन्त्रिकातापी विकार)चेतन क्रिया के निष्फल होने व अचेतन के पूर्ण स्वामित्व प्राप्त कर लेने से उत्पन्न होते हैं।कालमैन (1976) ने तंत्रिकातापी या मनस्तापी व्यक्तित्व की मुख्य विशेषताओंके रूप में अपरिपक्वता एवं संवेदनशीलता, आत्मकेन्द्रिता, अयथार्थवादिता, दृढ़ता एवं चिन्ता, स्वयं के प्रति आक्रामकता, मानसिक संघर्ष, नियंत्रण का अभाव, संसूचनशीलता, उत्तरदायित्व हीनता, हास्यभाव का अभाव एवं सांवेगिक अस्थिरता का वर्णन किया है। अचेतन कारक मनुष्य के व्यवहार को विकारग्रस्त बना देते हैं तथा विकृत व्यवहार करने हेतु अचेतन रूप से उत्तेजित करते रहते हैं।

अध्ययन के उद्दश्य

प्रस्तुत शोध अध्ययन में निम्नलिखित उद्देश्य का निर्माण किया गया है –

- विद्यार्थियों में अचेतन मन की दमित भावनाओं, मानसिक कुंठाओ व मनोविकारों का अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों के अचेतन मन की दमित भावनाओं पर कला समेकित शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों की मानसिक कुंठाओं पर कला समेकित शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।
- विद्यार्थियों के मनोविकारों पर कला समेकित शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध अध्ययन की परिकल्पनाऐं

उपरोक्त वर्णित शोध उद्देश्यों की पूर्ति के लिए निम्नलिखित परिकल्पनाओं को निर्मित किया गया है –

$H_1 1$ – विद्यार्थियों के अचेतन मन की दमित भावनाओं पर कला समेकित शिक्षा का प्रभाव पड़ता है।

$H_1 2$ – विद्यार्थियों की मानसिक कुंठाओं पर कला समेकित शिक्षा का प्रभाव पड़ता है।

$H_1 3$ – विद्यार्थियों के मनोविकारों पर कला समेकित शिक्षा का प्रभाव पड़ता है।

अध्ययन के चर

स्वतंत्र चर – कला समेकित शिक्षा

आश्रित चर – (1) अचेतन मन की दमित भावनाएँ, (2) मानसिक कुंठाएं, (3) मनोविकार

सीमांकन

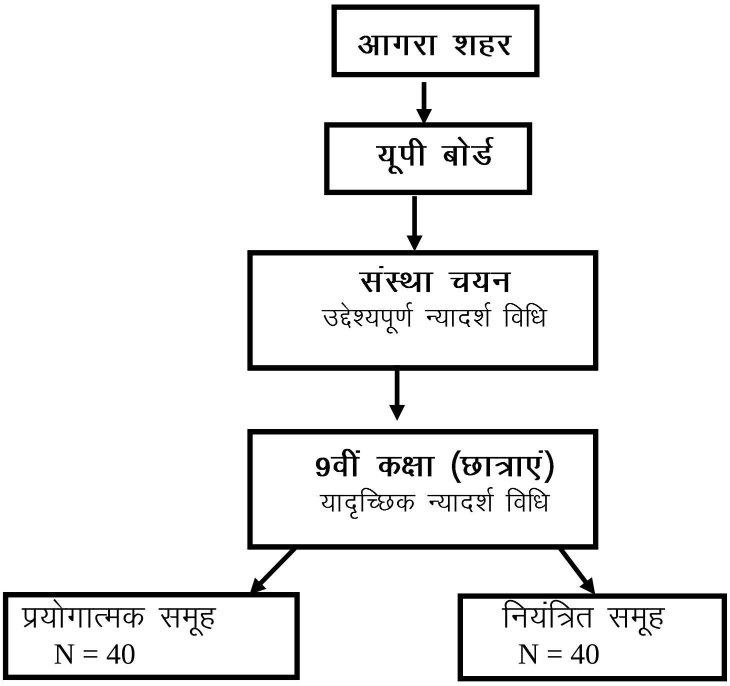
- प्रस्तुत शोध अध्ययन उत्तर प्रदेश राज्य के आगरा शहर तक सीमित रखा जायेगा।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों तक सीमित रखा जायेगा।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन कक्षा 9 की किशोरी छात्राओं तक सीमित रखा जायेगा।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन विद्यार्थियों की अचेतन मन की दमित भावनाओं, मानसिक कुंठाओं व मनोविकारों पर कला समेकित शिक्षा के प्रभाव के अध्ययन तक सीमित रखा जायेगा।

शोध अध्ययन की विधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में उपरोक्त वर्णित उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु प्रयोगात्मक विधि को प्रयुक्त किया जाएगा।प्रयोगात्मक पद्धति इस बात का वर्णन व विश्लेषण करती है कि क्या होगा? या सावधानीपूर्वक नियंत्रित की गयी दशाओं में क्या घटित हो सकता है। (बेस्ट, जे. डब्ल्यू., 1997)

शोध अध्ययन न्यादर्श

न्यादर्श के रूप में 9वीं कक्षा की छात्राओं को चुना जाएगा। जिनका चयन न्यादर्श की सामान्य यादृच्छिक चयन विधि द्वारा किया जाएगा। इन्हें दो समान समूहों में विभाजित किया जाएगा। एक समूह को प्रयोगात्मक समूह व दूसरे समूह को नियंत्रित समूह कहा जाएगा। विद्यालय का चुनाव शोध अध्ययन की परिस्थिति के अनुसार उद्देश्यपूर्ण न्यादर्श चयन विधि से किया जाएगा। न्यादर्श चुनाव की प्रक्रिया निम्नलिखित आधार पर की जाएगी–



आलेख 1 : न्यादर्श चयन की प्रक्रिया

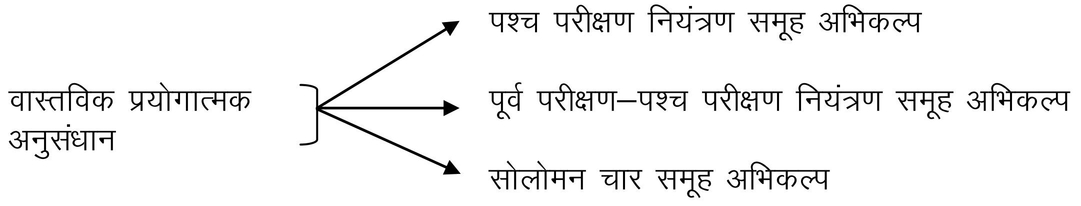
शोध अध्ययन की प्रक्रिया एवं अभिकल्प : प्रस्तुत शोध अध्ययन निम्नलिखित प्रक्रिया व अभिकल्प पर आधारित होगा –

आलेख – 2 शोध अध्ययन प्रक्रिया व पाठ योजना निर्माण प्रक्रिया

शोध अध्ययन अभिकल्प

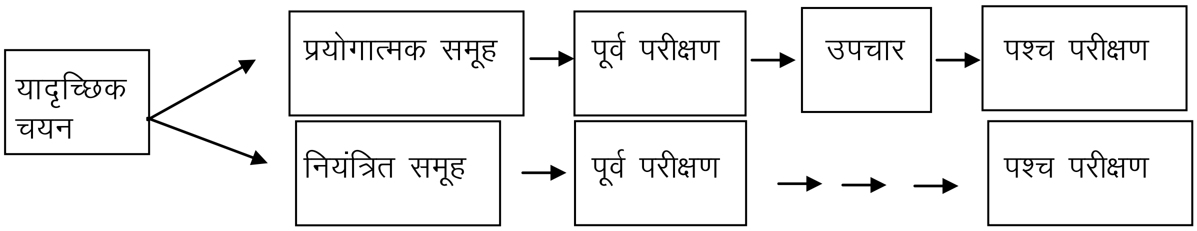
प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रयोगात्मक शोध अभिकल्प का प्रयोग किया जाएगा। प्रयोगात्मक अभिकल्प अनुसंधान की वह आधारभूत योजना है, जिसमें स्वतंत्र चर के विभिन्न स्तरों पर प्रयोज्यों को निर्दिष्ट अथवा वितरित किया जा सकता है और जिसमें स्वतंत्र चर में किए जाने वाले प्रहस्तन की प्रक्रियाएं भी सम्मिलित हैं। (मैथसन, 1970)

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रयोगात्मक अनुसंधान के वास्तविक प्रयोगात्मक अनुसंधान अभिकल्प के एकप्रकार पूर्व परीक्षण—पश्च परीक्षण नियंत्रण समूह अभिकल्प को प्रयुक्त किया जाएगा।



आलेख 3 : वास्तविक प्रयोगात्मक अभिकल्प के प्रकार

पूर्व—पश्च परीक्षण नियंत्रण समूह अभिकल्प में यादृच्छिकरण, उपचार या हस्तक्षेप के माध्यम से आश्रित चरों व बाह्य चरों पर नियंत्रण किया जाता है। इस अभिकल्प की आन्तरिक वैधता उच्च होती है। इसे पूर्व परीक्षण—पश्च परीक्षण समतुल्य समूह अभिकल्प भी कहा जाता है। यह शुद्ध, प्रयोगात्मक, योजनाबद्ध अभिकल्प है।



आलेख 4 : पूर्व परीक्षण—पश्च परीक्षण नियंत्रण समूह अभिकल्प

प्रस्तुत अध्ययन में कक्षा 9 की छात्राओं को यादृच्छिक चयन विधि द्वारा दो समान समूहों में विभाजित किया जाएगा। जिनमें एक समूह प्रयोगात्मक व एक समूह नियंत्रित समूह कहलाएगा। दोनों समूहों को पूर्व व पश्च परीक्षण प्रदान किया जाएगा। प्रयोगात्मक समूह को कला समेकित पाठ योजना के माध्यम से उपचार प्रदान किया जाएगा। नियंत्रित समूह को किसी भी प्रकार का उपचार नहीं दिया जाएगा। यह प्रक्रिया तीन चरणों में पूर्ण की जाएगी—

<table>
<tr><td rowspan="2">समूह व न्यादर्श की संख्या</td><td>प्रथम चरण</td><td colspan="2">द्वितीय चरण</td><td>तृतीय चरण</td></tr>
<tr><td rowspan="2">पूर्व परीक्षण
आश्रित चर</td><td colspan="2">उपचार
स्वतंत्र चर</td><td rowspan="2">पश्च परीक्षण
आश्रित चर</td></tr>
<tr><td>N=80</td><td>उपचार</td><td>समयावधि</td></tr>
<tr><td>प्रयोगात्मक समूह 40 विद्यालयी छात्राऐं</td><td rowspan="2">1. अचेतन मन की दमित भावनाएं (थीमैटिक एपेरसेप्शन टेस्ट)(T.A.T.)
2. मानसिक कुठांऐं (पिक्चर फ्रस्ट्रेशन टेस्ट)(P.F.T.)
3. मनोविकार (न्यूरोसिस मेजरमेन्ट स्केल)(N.M.S.)</td><td>कला समेकित पाठ योजनाएँ (20 पाठ योजना)</td><td>समय 40 मिनट (प्रतिदिन 1 काला” ।)</td><td rowspan="2">1. अचेतन मन की दमित भावनाएं(थीमैटिक एपेरसेप्शन टेस्ट)(T.A.T.)
2. मानसिक कुठांऐं (पिक्चर फ्रस्ट्रेशन टेस्ट)(P.F.T.)
3. मनोविकार (न्यूरोसिस मेजरमेन्ट स्केल)(N.M.S.)</td></tr>
<tr><td>नियंत्रित समूह 40 विद्यालयी छात्राऐं</td><td colspan="2">कोई उपचार नहीं दिया जाएगा</td></tr>
</table>

तलिका– 1 : शोध अध्ययन अभिकल्प

अध्ययन की न्यादर्श योजना

शोध अध्ययन की न्यादर्श योजना निम्नलिखित है –

समूह	न्यादर्श की संख्या	विशेष विवरण
प्रयोगात्मक समूह	40 छात्राएं (आयु सीमा 12–14 वर्ष)	उपचार समय 60 दिन
नियंत्रित समूह	40 छात्राएं (आयु सीमा 12–14 वर्ष)	कोई उपचार नहीं
योग	80 छात्राएं	विद्यालयी छात्राएं

तालिका– 2 : अध्ययन की न्यादर्श योजना

शोध उपकरण

प्रस्तुत शोध अध्ययन में कला समेकित 20 पाठ योजनाओं का निर्माण शोधार्थिनी द्वारा किया जाएगा। इन पाठ योजनाओं का निर्माण यूपी बोर्ड की हिन्दी विषय की एनसीईआरटी पुस्तक जो कक्षा 9वीं के लिए निर्धारित है, के आधार पर किया जायेगा। शोधार्थिनी द्वारा परिस्थितिनुसार कुछ विशेष विषय–वस्तु को भी सम्मिलित किया जाएगा, जो उद्देश्यों की पूर्ति में सहायता दे सकते हो। यह विषयवस्तु रचनात्मक लेखन अथवा कला आधारित हो सकती है।

अचेतन मन की दमित भावनाओं, मानसिक कुंठाओं व मनोविकार के मापन के लिए मानकीकृत उपकरणों को प्रयुक्त किया जाएगा। इन उपकरणों को निम्नलिखित रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है।

अचेतन मन की दमित भावनाओं के लिए शोधार्थिनी द्वारा डॉ. एल.पी. मल्होत्रा द्वारा रूपान्तरित (1982) प्रासंगिक अंतर्बोध परीक्षण TAT (Thematic Apperception Test) का प्रयोग किया जाएगा।

परीक्षण का विवरण

प्रासंगिक अंतर्बोध परीक्षण की रचना मूरे द्वारा 1935 में की गयी थी। इस परीक्षण में कुल 31 कार्ड होते हैं। जिसमें 30 कार्ड पर चित्र बने होते हैं तथा एक कार्ड सादा होता है। जिस व्यक्ति को मापना होता है, उसके लिंग एवं उम्र के अनुसार इनमें से 20 कार्ड का चयन किया जा सकता है।

मूरे के प्रासंगिक अंतर्बोध परीक्षण को भारतीय परिस्थिति के अनुकूल रूपान्तरित करने का कार्य डॉ. एल.पी. मल्होत्रा (1982) द्वारा किया गया है।

TAT द्वारा व्यक्तिगत अनुभवों, अचेतन मन में दबे संवेगों, भावनाओं, अंतर्द्वन्द्वों व असामान्य व्यवहारों का पता लगाया जा सकता है।

मानसिक कुंठाओं के मापन के लिए शोधार्थिनी द्वारा डॉ. उदय पारीक (1958) द्वारा रूपान्तरित 'रोजेनज़वेग पिक्चर फ्रस्ट्रेशन' परीक्षण का प्रयोग किया जाएगा।

परीक्षण का विवरण

इस परीक्षण का निर्माण अमेरिका के मनोवैज्ञानिक रोजेनज़वेग (1948) द्वारा वयस्कों लिए विकसित किया गया था। यह परीक्षण अब बच्चों और किशोरों के लिए संस्करण रूप में उपलब्ध है।

बाल किशोरों व वयस्कों के परीक्षण का भारतीय परिस्थिति के अनुकूल रूपान्तरण उदय पारीक ने किया। प्रस्तुत शोध में उदय पारीक (1958) द्वारा बाल किशोरों (4–13) के लिए रूपान्तरित रोजेनज़वेग पी.एफ. परीक्षण का प्रयोग किया जाएगा।

इस परीक्षण में 24 कार्टून चित्र सम्मिलित है। जिनमें से प्रत्येक में दो व्यक्ति निराशाजनक स्थिति में हैं। इस परीक्षण द्वारा आक्रामकता, निराशा, बाधा–प्रभुत्व, अहंकार–रक्षा आदि से संबंधित प्रतिक्रियाएं प्राप्त होती हैं।

मनोविकार के मापन हेतु शोधार्थिनी द्वारा डॉ. एम.पी. उनियाल तथा आभा रानी बिष्ट द्वारा विकसित (1989)मानकीकृत परीक्षण का प्रयुक्त किया जाएगा।

परीक्षण का विवरण

इस परीक्षण में 70 पद/प्रश्न और पाँच विकल्प शामिल हैं – हमेशा, अक्सर, कभी–कभी, दुर्लभ और कभी नहीं। परीक्षण की विश्वसनीयता परीक्षण–पुनः परीक्षण विधि द्वारा निर्धारित की गयी। परीक्षण की विश्वसनीयता 0.89 तथा विश्वसनीयता गुणांक 0.90 है।

इस मापनी में छह क्षेत्रों में 70 पदों में मनस्ताप प्रकृति का मापन किया गया है– 1. चिंता प्रतिक्रिया 2. असंतोष जनक प्रतिक्रिया 3. रूपांतरण प्रतिक्रिया 4. फोबिक रिएक्शन 5. ऑब्सेसिव कंपल्सिव रिएक्शन 6. अवसादग्रस्तता प्रतिक्रिया।

यह किशोरों और विद्यालय जाने वाली आबादी और सामान्य आबादी के वयस्कों पर प्रशासित किया जा सकता है।

सांख्यिकी प्रविधि

शोध अध्ययन के उद्देश्यों के आधार पर तथ्यों का विश्लेषण करने के लिए वर्णनात्मक व मान्यतायुक्त प्राचलिक सांख्यिकीय प्रविधियों का प्रयोग किया जाएगा। जो निम्नलिखित हैं–

वर्णनात्मक सांख्यिकी– प्रतिशत, मध्यमान, प्रामाणिक विचलन व ग्राफीय प्रस्तुतीकरण।

मान्यतायुक्त प्राचलिक परीक्षण– 'टी' परीक्षण (युग्मित 't'परीक्षण), सहसंबंध गुणांक (प्रोडक्ट मूवमेंट सह संबंध गुणांक) का प्रयोग किया जाएगा।

शोध की शैक्षिक उपादेयता/ शैक्षिक निहितार्थ

विद्यार्थियों में सृजन की विशेष प्रवृत्ति होती है, यह प्रवृत्ति उनकी जिज्ञासाओं और कला संबंधी कार्यों में परिलक्षित होती है। कला द्वारा विद्यार्थियों में आत्मनिर्भरता व आत्मविश्लेषण जैसी प्रवृत्तियों का विकास किया जा सकता है। कला के व्यापक दृष्टिकोण और अनुप्रयोग के कारण यह शैक्षिक प्रक्रियाओं में उपचार विधि के रूप में प्रयुक्त किया जा सकता है।

कला उपचार तकनीक विद्यार्थियों के विकास को बढ़ावा देने का एक प्रभावशाली तरीका हो सकती है। कला के साथ संबंध किसी अस्वस्थता की तरफ से ध्यान को हटाने में महत्वपूर्ण योगदान कर सकते हैं। कला एक नैदानिक उपकरण है, जो एक अशाब्दिक स्त्रोत संघर्ष, कुंठा और डर के लिए प्रदान करता है।

कला सामयिक दृष्टिकोण को प्रभावित करती है, आत्मसम्मान, आत्मनिर्भरता और दूसरे व्यक्तियों के साथ संपर्क बढ़ा सकती है। किशोर मन का उपयोग कला अभिव्यक्ति में करते हुए उसके जीवन की कठिनाइयों को शिक्षक द्वारा व्यक्त करवाया जा सकता है। इन अभिव्यक्तियों को देखकर विद्यार्थियों के सकारात्मक भावों को बढ़ाने व नकारात्मक भावों को कम करने में शिक्षक उनकी सहायता कर सकता है।

कक्षा में व्यक्तिगत विभिन्नताओं, विभिन्न अधिगम स्तर और विभिन्न बौद्धिक क्षमताओं वाले विद्यार्थी विद्यमान होते हैं, उनके लिए कला समेकित शिक्षा सीखने की समानता और ज्ञान को सभी विद्यार्थियों तक पहुँच को सुगम बना सकती है, जिससे विद्यार्थियों की तीव्र आकांक्षा स्तर को संतुष्ट करके समायोजन समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

यदि विद्यार्थी की वास्तविक आयु और मानसिक आयु के बीच एक बड़ी विसंगति है तो मानसिक विकलांगता एक संभावना हो सकती है जो विषाक्त रूप में असमान्यता को जन्म दे सकती है किन्तु कला समेकित शिक्षा न केवल विद्यार्थियों के अधिगम स्तर में वृद्धि कर सकती है अपितु उनमें समायोजन की क्षमता व मानसिक विकारों को दूर करने में भी सहयोग कर सकती है।

शिक्षा को विद्यार्थी से संबंधित सभी पक्षों का विकास करने वाली प्रतिक्रिया माना जा सकता है, तो विद्यार्थी के अचेतन पक्ष को भी सम्मिलित करना होगा, क्योंकि यह भी विद्यार्थी के व्यक्तित्व विकास में उतना महत्व रखता है, जितना विद्यार्थी का चेतन पक्ष।

प्रस्तुत शोध परिणाम के आधार पर शिक्षकों में विद्यार्थियों के अचेतन पक्ष को भी चेतन पक्ष के समान महत्व देते हुए उसके सही दिशा में विकास करने पर ध्यान दिया जा सकेगा। शिक्षक जो अब तक बालक के संज्ञानात्मक पक्ष को दृढ करने, अधिगम कुशलता को बढ़ाने और किसी व्यवसाय के लिए

उन्हें शिक्षित करने तक सीमित थे, अब एक मनोविश्लेषक की भाँति उनके असामान्य व्यवहारों, चिन्ताओं, संघर्षों, कुसमायोजन व मन की अव्यक्त भावनाओं को समझकर उन्हें अभिव्यक्त करने में विद्यार्थियों को सहयोग दे सकेंगे।

शिक्षा प्रक्रिया को अधिक बाल केन्द्रित, छात्र उन्मुख बनाने में यह शोध शिक्षकों, शिक्षा प्रबंधकों की सहायता कर सकता है।यह अध्ययन ऐसे पाठ्यक्रम को विकसित करने में योगदान कर सकेगा, जो वर्तमान परिदृश्य में विद्यार्थियों के चेतन व अचेतन पक्षों पर सकारात्मक प्रभाव प्रयुक्त कर सके। कला गतिविधियों को सकारात्मक रूप से दृढ़ करने से यह शोध विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक व स्नेहपूर्ण मनोगतिकी को प्रभावित करने में शिक्षाशास्त्रियों व नीति–निर्माताओं की सहायता कर सकता है।

यह शोध उन शिक्षा विशेषज्ञों के लिए भी सहायक हो सकता है जो शिक्षा में कला को एकीकृत करके विद्यार्थियों में इसके सकारात्मक प्रभावों की जाँच करना चाहते हैं व नए–नए माध्यमों को शिक्षा प्रक्रिया में लाने व कक्षा में उन्हें लागू करने के परिणाम देखना चाहते हैं। कला समेकित शिक्षा के उपचारात्मक पक्ष को कक्षा में लागू करने से समाज को भी लाभ होगा, क्योंकि स्वस्थ बालक ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर पाएगा।

निष्कर्ष

यह सामान्य रूप से स्वीकार किया जा सकता है कि विद्यार्थियों के स्वस्थ्य व्यक्तित्व विकास के लिए उनके अचेतन पक्ष से सम्बन्धित भावनाओं, प्रतिक्रियाओं, अनुभवों आदि को अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान किया जाना चाहिए। यह अवसर शिक्षक कला के विभिन्न रूपों को शिक्षण प्रक्रिया में सम्मिलित करके प्रदान करे, तो सकारात्मक परिणामों को प्राप्त किया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

अदीबा, एम. एण्ड जकारिया, एम0 (2015) द इफीसियेसी ऑफ एक्सप्रेसिव आर्ट थेरेपी इन द क्रिएशन ऑफ कैथार्सिस इन काउंसिलिंग, जर्नल ऑफ सोशल साइंस MCSER पब्लिशिंग, रोम–इटली Vol. 6 (6) ISSN 2039-2117 (0) ISSN 2039-9340 (P) DOI : 10,5901/mjss 2015-v6n6s1p298

अखण्ड ज्योति (1994): Retrived from www.akhandjyoti.org/ww.awgi.org

अमेरिकन मनोवैज्ञानिक संगठन (2009). मनोविज्ञान का संक्षिप्त शब्दकोष, वाशिंगटन, डी.सी. : एपीए, 2009 प्रिंट

अमेरिकन साइकिएट्रिक एसोसिएशन (1994).मेन्टल डिसआर्डर डाइग्नोस्टिक एण्ड स्टेटीस्टीकल मैनुअल DSM–4, वाशिंगटन, ISBN-978-0-89042-065-2

अमेरिकन साइकिएट्रिक एसोसिएशन (2013). मेन्टल डिसआर्डर डाइग्नोस्टिक एण्ड स्टेटीस्टीकल मैनुअल DSM-5,वाशिंगटन डीसीः ए.एस.ए

एपलटन, वी. (2001). एवेन्यू ऑफ होपः आर्ट थेरेपी एण्ड द रिसोल्यूशन ऑफ ट्रामा, आर्ट थेरेपीः जर्नल ऑफ द अमेरिकन आर्ट थेरेपी एसोसिएशन, 18 (3), 50–55

अरोरा, ए., लवलीपुरी, डाइट राजेन्द्र नगर, जामिया इस्लामिया एवं SCERT (2012-13).ट्रेनिंग पैकेज फॉर आर्ट इंटीग्रेटेड फॉर प्राइमरी टीचर, NCERT

एस्ट्रेला, के. (2005). एक्सप्रेसिव थेरेपीः एन इन्ट्रीगेटेड एप्रोच, इन. सी. माल्चियोदी, सीए (Ed.), एक्प्रेसीव थेरेपी (PP. 183-209), न्यूयार्क, एन वॉय : द गुलीफोर्ड

अवस्थी, बिन्दू (2019). कलाभिव्यक्ति द्वारा मानसिक स्वास्थ्य एवं आनन्द प्राप्ति, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च, ग्रन्थालय Vol. 7, ISSN – 2350-0530 (0) DOI: 10.5281/Zenodo 3591368, PP.196-199

बैरेट, एस. एम. एण्ड बाण्ड, निगेल (2015). कनेक्टिंग थ्रो म्यूजिक : द कान्ट्रीब्यूशन ऑफ ए म्यूजिक प्रोग्राम टू फोस्टेरिंग पॉजिटीव यूथ डेवलपमेंट, रिसर्च स्टडीज इन म्यूजिक एजुकेशन, 37 (1) 37–54 DOI: 10.1177/1321103 X 14560320

बटलर, ईए.ली, टी.एल और सकल, जे.जे. (2007). भावना विनियमन और संस्कृतिः क्या भावना दमन संस्कृति के सामाजिक परिणाम विशिष्ट है? 3 (1) 48–67 Retrived from http: //dx. doi. org/10.1037/1528-35 42.3.1.48

बिस्को, बी., एण्ड विल्सन, के. (2015). आर्ट इंटीग्रेशनः ए स्ट्रेटेजी टू इम्प्रूव टीचिंग एण्ड लर्निंग, प्रमोट पर्सनल कोम्पोटेन्सीज एण्ड टर्न अराउण्ड लो–परफोर्मिंग स्कूल्स, सेन फ्रांसिसको सीए : वेस्ट Ed.

ब्रिल, ए.ए. (1995). सिग्मण्ड फ्रायड का मूल लेखन, न्यूयार्क : द मॉडर्न लाइब्रेरी

बी.बी.सी. न्यूज (2013). इंडियन मीडियाः एंगर ओवर बुलीइंग इन कलकत्ता स्कूल, Retrived from http:www.bbc.com/news/ward.aria-india-24076021

ब्राउन, ए. (2019), 16 एक्जाम्पल्स ऑफ कैथार्सिस साइकोलॉजी Retrived from https://www.betlehelp.com

ब्रेउर, जे एण्ड, फ्रायड, एस. (1974). हिस्टीरिया पर अध्ययन, हार्न मंडवर्थ : पेंगुइन बुक्स

बनफोर्ड, जी. ब्राउन, एस. एट अल (2007). आर्ट इन्ट्रीगेशन फ्रेमवर्क रिसर्च एण्ड प्रैक्टिसः अ लिटरेचर रिव्यू, वाशिंगटन, डीसी : आर्टस एजुकेशन पार्टनरशिप Retrived from. http://choice.dadeschools. net/rrm / resources burnaford arts integration frame work pese arch practice A lit review. pdf

सेन्ट्रल बोर्ड ऑफ सैकेण्डरी एजुकेशन (2019). आर्ट इन्टीग्रेशन टूवर्डस एक्सपैरीमेन्टल लर्निंग

चेमटोब, सी.एम., लिशाक – स्टेलजर, एफ. एस., पी एण्ड सेंट, जान.पी (2007). आर्ट थेरेपी फॉर एडोलसेन्ट्स बीथ पोस्टट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर, सिम्पट्मसः ए पॉयलट स्टडी, आर्ट थेरेपीः जर्नल ऑफ द अमेरिकन आर्ट थेरेपी एसोसिएशन, 24 (4), 163–169

कोलमैन, जे.सी. (1960). पर्सनैलिटी डाइनामिक्स एण्ड एफेक्टिव बिहेवियर, शिकागो स्कोट

फारखी एम. (2011). आर्ट थेरेपी इन ह्यूमिनिस्टिक साइकेट्री, सोशल एण्ड बिहेवीयर साइंस, 30, 2088–2092

फ्रायड, एस. (1893). ऑन द साइकिकल मैकेनिज़्म ऑफ हिस्टेरिकल फिनोमिना, प्रिलमनिरी कम्यूनिकेशन, एस.ई., 2

गॉगिन, वी. (2011). बायोग्राफी एन्ड पेन्टिग्स, द आर्ट हिस्ट्री आर्चिव, इन्टिमेट जर्नल्स, एन वाईः प्रेस

गुएरिन, बी. (2001). रिपलेसिंग कैथार्सिस एण्ड अनसर्टेनीटी रिडक्शन थ्योरीज ब्रीथ डिस्क्रिप्शन ऑफ हीस्टोरिकल एण्ड सोशल कोनटेक्स्ट, रीव्यू ऑफ जर्नल साइकोलॉजी, 5 (1), 44–61

गोलेबिस्की, कोस्टेविकिकोजा, ओकोपी – सलोवीसस्का सलवास्की (1976). डिक्शनरी ऑफ लिटरेरी टर्म्स,edited by जे. स्लाविंस्की, ब्रोकला ओसोलिनम

जैन.वी., ट्रेडंस इन म्यूजिक, लवली शर्मा द्वारा संपादित, पृष्ठ 158–160

जेनोव, ए. (2007). प्राइमल हीलिंग फ्रेंकलिन लेक, एन जे : कैरियर प्रेस

जिमरजेम–बेक, एम.जे. एण्ड कालिन्स, डब्ल्यू.ए. (2006) ऑटोनोमी डेवलपमेंट ड्यूटिंग एडोलिसेंस : इन जी. आर एडमस ऐंड, एम.डी. बरजोन्सकी (Eds) ब्लैक वेल हैंडबुक ऑफ एडोलसंस, पी.पी. 175–204 यू0एस ब्लेकवेल पब्लिशिंग

जोशी, एस. (2017). कैसे सुधरेगा भारतीयों का मानसिक स्वास्थ्य Retrived from https://m.dw.com/hi । कैसे–सुधरेगा–भारतीयों का मानसिक स्वास्थ्य 19-38376708

कैनेडी–मूर, ई. एण्ड वाट्सन, जे.सी. (1999). एक्सप्रेसिव इमोशन, न्यूयार्क : गुलिफोर्ड प्रेस

खण्डेलवाल, एच. (2017). रोल ऑफ इमोशनल कैथार्सिस थ्रू डांस थेरेपी इन सपरेज़्ड एंगर एण्ड इमोशनल कोम्पोटेन्स अमंग स्कूल स्टूडेण्ट्स, वनस्थली यूनिवर्सिटी, मनोविज्ञान विभाग, जयपुर Sodhaganga@INFLIBNET.ac.in/ handle/10603/190809½

खान, एम. मुजफ्फर एण्ड अली शेख लियाकत (2016). द इंपोर्टेन्स ऑफ फाइन आर्टस एडुकेशन एन ओवरव्यू जनरल्स, जर्नल ऑफ रिसर्च इन ह्यूमिनिटीज एण्ड सोशल साइंस,Vol-4 Issue 10

किपर, डी.ए. (1997). क्लासिक एण्ड कन्टेमपररी साइकोड्रामा : ए मल्टीफेसटेड एक्शन ओरिएन्टेड साइकोथैरपी, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ एक्शन मैथड 50(3). 99–107

क्नील, पी.जे., बाबा, एच.एन.एण्ड फूश, एम.एन. (1995) मिनस्टर्ल्स ऑफ द सोशलः इन्टर मॉडल एक्सप्रेसिव थेरेपी, टोरंटो, कनाडाः पॉमस्ट्रोन प्रेस

कौर,एस. एण्ड अन्जु गौतम (2017). द इफैक्ट ऑफ इन्स्टीट्यूशनलाईजेशन एण्ड एज ऑन रिएक्शन टू फ्रस्ट्रेशन ऑफ फिजीकली डिसएडवांटेज चिल्ड्रन साइकोलॉजी एण्ड विहेवियरल साइंसेज, इन्टरनेशनल जर्नल Vol-4, Issue 1 ISSN 2474-7688

कोटे, एस. (2005). ए सोशल इन्ट्रेक्शन मॉडल ऑफ द इफेक्ट्स ऑफ इमोशन रेग्यूलेशन ऑन वर्क स्ट्रेन, एकेडमिक ऑफ मेनेजमेंट रिव्यू 30, 509–530

लार्सन, जे.के., ए. ई सिंगा आर, इंग्लिश टी, जे.एट अल (2012) सोशल कापिंग बाय मासकिंग? पेरेन्टल सपोर्ट एण्ड पीर विक्टीमायजेशन एज मीडियटर्स ऑफ द रिलेशनशिप बिटवीन डिप्रेसिव सिम्पट्म्स एण्ड एक्सप्रेसीव सेपरेशन इन एडोलसेन्टस जर्नल ऑफ यूथ एण्ड एडोलसेन्स, 41, 1628–1642

लोंगो पी.जे. (2002) पोइट्री एज थेरेपी, केजर द्वारा अनुवादित, पोलिश एसोसिएशन ऑफ बिबियोथेरेपी, ब्रोकला, No.–2,P.1

लुडविंग, एम.एण्ड सांग (2015). एवल्यूशन ऑफ प्रोफेशनल डेवलपमेंट इन द यूज ऑफ आटर्स इन्टीग्रेटेड एक्टीविटीज विद मेथेमेटीक्स कंटेण्ट : फाइंडिग फ्रॉम द एवयूलेशन ऑफ द वाल्फ ट्रेप आर्टस इन एजुकेशन मॉडल डेवलपमेंट एण्ड डिसमिनेशन ग्रांट : फाइनल ग्रांट रिपोर्ट, वाशिंगटन, डी.सी. : अमेरिकन इंस्टीट्यूट फॉर रिसर्च Retrived from https://eric.ed.gov/?id=ED553403

माल्चियोदी (2008). क्रिएटीव इन्टरवेंशन वीथ ट्रामाडाइज्ड चिल्ड्रन न्यूयार्क, एन वाई : द गुलीफोर्ड प्रेस

माल्चियोदी (2014). क्रिएटीव आर्ट थेरेपी एण्ड एक्सप्रेसिव आर्ट थेरेपी साइकोलॉजी टूडे Retrived from https://www.psychologytoday.com/ blog//arts-and-health/201406/creative-arts-therapy-and-expressive-arts-therapy

मचाड़ो, एल., इरिस्मर रीस डी. ओलिवेरा, एंटोनियो पेरेग्रीनों, अमौरी कैंटिलिनों (2019). कॉमन मेंटल डिसआर्डर्स एण्ड सब्जेक्टिव वेलबींग इमोशनल ट्रेनिंग अमंग मेडीकल स्टूडेण्ट्स बेसड् ऑन पॉजीटिव साइकोलॉजी PLOS ONE 14 (2) : e0211926 doI : 10.1371/journal.pone.0211926

मैकफरिन, जे. (2003). द बायोलॉजी ऑफ आर्टRetrived from https://public.wsu.edu/~kimander/biology of art.htm.

मैथसन, जे. एल. एण्ड मैगार्थ (2014). एडोलिसेंट एल्कोहल एण्ड अदर ड्रग एब्यूज नं.–10.2016 कालार्डो यूनिवर्सिटी Retrived from https://www.ext.colostate.edu/pubs/ consumer/ 10216.html#top

मोरेन, जे.एल. (1946). साइकोड्रामा : Vol1बेकन एन वाय : बेकन हाउस

नस्वा, एस, एण्ड मारफ्तिया, वाई.एस (2010). एडोलिसेंट एच.आई.वी. / एड्सःइसूज एण्ड चैलेन्जेज, इंडियन जर्नल ऑफ सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिजीजेज, 31 (1). 1-10

निकोलस, एम.पी., (1974). आउटकम ऑफ ब्रीफ कैथेरिटीक साइकोथेरेपी, जर्नल ऑफ कन्सलटिंग एण्ड क्लीनिकल साइकोलॉजी, 42(3), 403–410

निकोलस, एम.पी. एण्ड इफरान, जे.एस (1985). कैथार्सिस इन साइकोथेरेपी : ए न्यू प्रसपेक्टिव साइकोथेरेपी, 22,46–58

निकोलस, आर. ई., कैथरिन,एम., रार्बट एफ. एट अल (2012).एन इनवरियंट डाइमेनशल लायबिलिटी मॉडल ऑफ जेण्डर डिफरेंसेज इन डिसआर्डर प्रिवलेन्स : एवीडेंस फ्राम ए नेशनल सेम्पल, जर्नल ऑफ एबनार्मल साइकोलॉजी,Vol 121, No.1 282-288 (APA)

पटेल, जे.एण्ड पी. पटेल (2019). फिजिकल हेल्थ, हेल्थ एण्ड जनरल वेल बींग, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोथेरेपी प्रेक्टि्स एण्ड रिसर्च Vol-1 Issue-3, 16-21 ISSN : 2574-612x

पटनागर, एस.डी. (2013). न्यूरोटीसिज्म इन एडोलसेंट बॉयज एण्ड गर्ल्स, इण्डियन स्ट्रीम रिसर्च जर्नल Vol-3 Issue 2 ISSN-2230-7850

पेनबेकर, जे. डब्ल्यू., (1997). ओपनिंग अप : द हीलिंग पॉवर ऑफ एक्सप्रेसिंग इमोशन, गुलीफोर्ड

प्रभाकर (2017). आत्महत्या की राह चुन रहे है बच्चे Retrived Jan 23, 2020 fromhttps://www.google.com/amp/slamp.dw.com/hi/./25 Bf/a-38529685

प्रभाकर (2019). आखिर क्यों आत्महत्या कर रहे है भारतीय Retrived 23-01-2020 from https://m.du.com/hiआखिर–क्यों–आत्महत्या–कर–रहे है–भारतीय। 9–51327249

पॉवेल ए., (2011). कैथार्सिस इन साइकोलॉजी एण्ड बियोन्ड : ए हिस्टोरिक ओवर वियू Retrived from primal-page.com/catharsis.htm.

राचमन, एस. (2001). इमोशनल प्रोसेसिंग वीथ स्पेशल रेफरेन्स टू पोस्ट–ट्रोमेटिक स्ट्रेस डिसआर्डर, इन्टरनेशनल रिव्यू ऑफ साइकेट्री, 13,164–17

रेड्डी, के. आर., एण्ड अस्थिक विश्वास ए. (2013). सब्सटेंस अब्यूज इन अर्बन स्कूल गोइंग एडोलिसेंट्स इन इण्डिया : ए ग्रोइंग चैलेन्ज इंडियन पेडीआट्रिक्स 50, 799–800

रोजर्स, एन. (1993). द क्रिएटीव कनेक्शनः एक्सप्रेसिव आर्ट एज़ हीलिंग–फॉर लो आल्टो, सी एः साइंस एण्ड बिहेवीयर बुक्स

राईस, पी. एण्ड डोलगिन, के. (2002). एडोलसेन्ट्स इन थ्योरेटिकल कोनटेक्स्ट फ्रोम द एडोलसेन्ट : डेवलपमेंट रिलेशनसीप एण्ड कल्चर, (10th ed.)बोस्टन : एलिन एण्ड बेकन

रानी, आर., एण्ड देशवाल एस. (2015). रिलेशनशिप ऑफ फस्ट्रेशन एण्ड एकेडमीक अचीवमेंट ऑफ एडोलसेंट्स ऑफ गवर्मेंट एण्ड नान गवर्मेंट सीनियर सैकेण्डरी स्कूल, भारतीयम इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशनल एण्ड रिसर्च Vol. 4 Issue – II, ISSN-2277-1255

रोसारिन, एस.जी. चमरावीर्थोंग, ए., पटखानिचे यू. एण्ड प्रार्तकुल, पी. (2013). हैप्पीनेस अमंग एडोलसेन्ट स्टूडेन्ट्स इन थाइलैण्ड : फैमिली एण्ड नॉन फैमिली फैक्टर्स सोशियल इन्डीकेटर्स रिसर्च, 110 (2) 703–719

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (2005). एन सी आर टी प्रकाशन कार्यालय, नई दिल्ली, प्रथम संस्करण, मई 2006

रूबीन, जे. (1978). चाइल्ड आर्ट थैरेपी, न्यूयार्क, वेन स्ट्रेंड रेनहोल्ड

शेर जंग, एन. (2012). मनोविज्ञान का परिभाषिक शब्दकोष (1st ed.) राधाकृष्णनन प्रकाशन ISBN-13 978-8183615402

शर्मा, आर. (2013). स्टडी ऑफ इमोशनल कॉम्पोटेन्स ऑफ विजुअली इम्पायर्ड़ एडोलसेन्ट्स, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च, 2 (4), 14–26

सेंट जे., डोना (2015). सेंटमोर स्कूल्स वर्किंग टु इंटीग्रेट्स आर्टस इन क्लास रूम, वाशिंगटन पोस्ट, दिस., 2015

सक्सेना डी. (2014). तनावपूर्ण जीवन में कलाओं की भूमिका, मानविकी एवं समाज विज्ञान के मौलिक एवं अंतरानुशासनात्मक शोध पर केन्द्रित Vol. 5, Issue 1 ISSN 2249-9180 (0) ISSN0975-1254 (P)

शर्मा, आर. (2019). शिक्षा अनुसंधान के मूल तत्व एवं शोध प्रक्रिया, अनु बुक्स, आर. लाल बुक डिपो, मेरठ

सिंह, आर. (2017). कैथार्सिस इन लिटरेचर, प्रोफेशनल पेनोरमा, एन इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ अप्लाइड मेनेजमेंट एण्ड टेक्नोलॉजी Vol-1 jan-june 2017.P.P 77-87

सिंको, टी. (2006). ट्राई पोएटिकी क्लैसिकजेन अरस्तू हॉरेसी, स्यूडो–लॉन्गिनो, अनुवादित, पूर्व निर्मित और संकलित–टेडसजसिंको द्वारा ब्रोकलाः ओस्सोलिनम्

स्टीन. एस एंड लेने (2010). आर्टस इंट्रीगेशन–आर्टस इंट्रीगेशन फ्रेमवर्क, कैनेडी सेंटरRetrived feb-20-20 from www.artsrintegrationpd.org/arts Integration

शुल्त्स, डी.पी., शुल्त्स, एस.ई. (2004). आधुनिक मनोविज्ञान का इतिहास (8वां संस्करण) वेलमोंट सी ए : वड्सवर्थ थाम्पसन

तातार्विकेज, डब्ल्यू (1962). हिस्टोरिया इस्टेटीकी (हिस्ट्री ऑफ एस्थेटीक्स) Vol. 1 ब्रोकला : ओसोलिनम

त्रिपाठी, जे. जी. (2014). असामान्य मनोविज्ञान (14th ed.)मनोविज्ञान विभाग अलीगढ़, एच0पी0 भार्गव बुक हाउस ISBN : 978-93-83398-38-6

टर्नर, जेने (2005). द डिक्शनरी ऑफ आर्ट (10^{th}ed.)न्यूयार्क : ग्रोव

द इकोनोमिक टाइम्स (2014). इंडिया हेज लार्जेस्ट यूथ पापुलेशन : यू0एन0 रिपोर्ट Retrived from https://articles.economictimes indiatimes.com/ 2014-11-18/news/56221890-1-demogramic-dividend-youth-population-osotimehin

द टाइम्स ऑफ इण्डिया (2014). स्ट्रेस्ड आउट स्टूडेंट्स अटेमटिंग सुसाइड Retrived from http://timesofindiatimes.com/city/bengaluru/stressed –out – students-attempting sucied/article show/42119357.cms

उलेमान एण्ड डाचिंगर, पी. (1975). आर्ट थेरेपी : इन थ्योरी एण्ड प्रेक्टिस, न्यूयार्क, एन वाय : स्कोकेहन

विक्टर, सी. (2013). कैथार्सिस इन पोइट्री थेरेपी, पॉलिश जर्नल ऑफ अप्लाइड साइकालॉजी, Vo. 12(2) 25-38

विलियम टी.डी. (2017). भावना दमन नकल, अवसादग्रस्तता लक्षण और किशोरों में पारस्परिक संबंधों में सांस्कृतिक अंतर, असामान्य बाल मनोविज्ञान जर्नल Vol. 4 PP657-669

यादव,पी. (2017). स्टडी ऑफ फ्रस्ट्रेशन टोलरेन्स अमंग सीनियर सैकेण्डरी स्कूल स्टूडेन्ट्स इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ कल्चर सोसायटी, Vol. 1 Issue 7 ISSN : 2456-6683

यूम, वाई. एण्ड यिम जे. (2015). लिटरेचर एण्ड आर्ट थेरेपी इन पोस्ट–स्ट्रोक साइकोलॉजीकल डिसआर्डर, द टोहोकू जर्नल ऑफ एक्सपरिमेंटल मेडिसिन 235 (1), 17-23